

Univerzita Hradec Králové  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy a sportu

Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci  
k pohybovým aktivitám ve Dvoře Králové nad Labem

Bakalářská práce

Autor: Stephanie Walterová  
Studijní program: B7507  
Studijní obor: Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání  
Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání  
Vedoucí práce: PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.  
Oponent práce: doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

## Zadání bakalářské práce

**Autor:** Stephanie Walterová

**Studium:** P16P0136

**Studijní program:** B7507 Specializace v pedagogice

**Studijní obor:** Ruský jazyk se zaměřením na vzdělávání, Tělesná výchova a sport se zaměřením na vzdělávání

**Název bakalářské práce:** **Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám ve Dvoře Králové nad Labem**

**Název bakalářské práce AJ:** Mapping of the indicators affecting the youth motivation to physical activities in Dvůr Králové nad Labem

### **Cíl, metody, literatura, předpoklady:**

**Cíl:** Zmapovat indikátory ovlivňující studenty vybraných středních škol ve Dvoře Králové nad Labem v oblasti motivace k pohybovým aktivitám pomocí metody dotazování, zjistit, do jaké míry se na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v jejich životě podílely vybrané osoby a instituce. **Klíčová slova:** motivace, dospívání, pohyb, zájmy, sport

FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže. Olomouc: Univerzita Palackého, 1999, ISBN 80-7067-945-X. KUČERA, Miroslav, Pavel KOLÁŘ a Ivan DYLEVSKÝ. Dítě, sport a zdraví. Praha: Galén, 2011, ISBN 978-80-7262-712-7. SEKOT, Aleš. Sport a společnost. Brno: Paido, 2003, ISBN 80-7315-047-6. SLEPIČKOVÁ, Irena. Sport a volný čas adolescentů. Praha: Karolinum, 2001, ISBN 80-863-1713-7. MARCUS, Bess, H., a LeightAnn H. FORSYTH. Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám. Praha: Portál, 2010, ISBN 978-80-7367-654-4.2.

**Garantující pracoviště:** Katedra tělesné výchovy a sportu,  
Pedagogická fakulta

**Vedoucí práce:** PhDr. Ivan Růžička, Ph.D.

**Oponent:** doc. PaedDr. Dana Fialová, Ph.D.

**Datum zadání závěrečné práce:** 5.1.2017

**Prohlášení:**

„Prohlašuji, že jsem tuto bakalářskou práci vypracovala pod vedením vedoucího bakalářské práce PhDr. Ivana Růžičky, Ph.D. samostatně a uvedla jsem všechny použité prameny a literaturu.“

V Hradci Králové dne

Stephanie Walterová

.....

**Prohlášení:**

„Prohlašuji, že bakalářská práce je uložena v souladu s rektorským výnosem č. 13/2017 (Řád pro nakládání s bakalářskými, diplomovými, rigorózními, dizertačními a habilitačními pracemi na UHK).“

V Hradci Králové dne

Stephanie Walterová

.....

### **Poděkování**

Touto cestou bych ráda poděkovala vedoucímu bakalářské práce, PhDr. Ivanu Růžičkovi, PhD., za vedení bakalářské práce, učitelům středních škol ve Dvoře Králové nad Labem, kteří mi umožnili provést výzkum, studentům, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, a především svým nejbližším, kteří mi byli po celou dobu psychickou oporou.

Velký dík patří mému příteli, který ve mně celou dobu věřil.

**Anotace práce:**

WALTEROVÁ, Stephanie. *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám ve Dvoře Králové nad Labem*. Hradec Králové: Pedagogická fakulta Univerzity Hradec Králové, 2019. 63 s. Bakalářská práce.

Bakalářská práce se zabývá indikátory podílejícími se na motivaci mládeže v oblasti pohybových aktivit ve Dvoře Králové nad Labem. V teoretické části práce je vymezení pojmů v souvislosti s pohybem – pohybovou aktivitou, dospíváním, motivací a činiteli působící na středoškolskou mládež. V části praktické, která popisuje provedení kvantitativního výzkumu, jsou graficky znázorněny a okomentovány činitelé ovlivňující středoškoláky ve Dvoře Králové nad Labem.

**Klíčová slova:**

dospívání, mládež, motivace, pohyb, sport, zájmy

**Annotation:**

WALTEROVÁ, Stephanie. *Mapping of the Indicators Affecting Youth in Motivation to Physical Activities in Dvůr Králové nad Labem*. Hradec Králové: Faculty of Education, University of Hradec Králové, 2019. 63 p. Bachelor thesis.

This bachelor thesis focuses on the indicators, which affect youth in motivation to physical activities in Dvůr Králové nad Labem. In theoretical part of the thesis is explanation of important terms connected with movement – physical activity, maturing, motivation and factors affecting youth. The practical part describes quantitative research. There are many charts describing influence of people and others on secondary school students in Dvůr Králové nad Labem.

**Key words:**

maturing, youth, motivation, movement, sport, interests

## Obsah

	Úvod.....	10
1	Pohybová aktivita.....	11
1.1	Pojem pohybová aktivita .....	11
1.2	Dělení pohybových aktivit.....	12
1.3	Význam pohybové aktivity.....	14
2	Mládež.....	17
2.1	Pojem mládež a mládí.....	17
2.2	Charakteristika vývojového období – adolescence .....	18
2.3	Vývojové změny.....	19
2.3.1	Pubertální změny – tělesný vývoj.....	19
2.3.2	Kognitivní změny – vývoj poznávacích funkcí .....	20
2.3.3	Emocionalita – hledání identity .....	20
2.4	Motorický vývoj .....	21
3	Motivace.....	23
3.1	Pojem motivace .....	23
3.2	Motivace ke sportovním a pohybovým aktivitám .....	23
4	Vliv indikátorů při motivaci k pohybovým aktivitám.....	25
4.1	Rodina.....	25
4.2	Vrstevníci.....	26
4.3	Škola .....	26
4.4	Média, internet a sociální sítě .....	27
4.5	Partner/partnerka .....	28
4.6	Dostupnost sportovních zařízení v místě bydliště .....	28
4.7	Sportovní vzory a úspěšní čeští sportovci .....	29
5	Cíl, výzkumné otázky a úkoly výzkumu .....	30



5.1	Cíl výzkumu .....	30
5.2	Výzkumné otázky .....	30
5.3	Úkoly výzkumu .....	30
6	Metodika výzkumu.....	31
6.1	Charakteristika výběrového souboru .....	31
6.2	Organizace výzkumu .....	31
6.3	Metody získávání dat.....	31
6.4	Metody zpracování a vyhodnocení dat .....	32
7	Výsledky a diskuse.....	33
8	Závěry empirického výzkumu.....	53
8.1	Závěry výzkumu .....	53
8.2	Doporučení pro teorii a praxi.....	55
	Závěr.....	56
	Referenční seznam .....	58
	Seznam použitých obrázků, tabulek a zkratek .....	61
	Seznam příloh.....	62

## Úvod

Pohyb se stává nezbytnou součástí lidského života již od narození. Podílí se na zdravém fyzickém i psychickém vývoji lidského organismu. Je prevencí vzniku civilizačních onemocnění a vhodnou platformou pro využití volného času. S přibývajícím věkem u většiny populace pohybu ubývá. Důvodem mohou být sedavá zaměstnání, nízká motivace k pohybu, nedostatek volného času a také neschopnost ho kvalitně využít.

Pro mnohé je pohyb zdrojem silných zážitků, vykonávají ho pravidelně s cílem zvýšení kondice a zdravotně orientované zdatnosti, čímž přispívají ke zdravému životnímu stylu. V současnosti je pro mnoho lidí provozování pohybových aktivit stále na nižší příčce žebříčku hodnot. Otázkou zůstává, proč? Jedním z důvodů může být vyspělá technologie. Doba „chytrých telefonů“ a moderních technologií populaci často omezuje v provozování pohybových aktivit. Vztah k pohybu si jedinec vytváří od narození. V průběhu vývoje na něj působí různí činitelé, kteří mohou jeho postoj k pohybu určitým způsobem formovat a ovlivnit. V různých fázích života se člověk setkává se sociálními činiteli, kteří ho mohou určitým způsobem ovlivnit. Prvotním, a tudíž nejvýznamnějším sociálním činitelem je rodina. Tato primární skupina formuje jedince ze všech aspektů. S nástupem do mateřské a základní školy se na výchově a vývoji podílí pedagogové, na střední škole jsou tito činitelé většinou zcela nahrazeni vrstevníky.

Jako studentka pedagogické fakulty oboru tělesná výchova a sport směřuji do budoucna na učitelskou profesi. Chtěla bych být pro žáky a studenty sociálním činitelem, který je bude motivovat k celoživotnímu provozování pohybu a s ním spojených aktivit. V období adolescence často dochází k omezení pohybových a sportovních aktivit u dospívajících. Tento aspekt mi pomohl s volbou tématu bakalářské práce „mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám“.

Cílem bakalářské práce bude zjistit, kteří činitelé ovlivňují v oblasti motivace mládež – studenty středních škol ve Dvoře Králové nad Labem pozitivně a kteří negativně v provozování pohybových aktivit. Dalším cílem bude zmapování nejpopulárnějších pohybových aktivit.

# 1 Pohybová aktivita

## 1.1 Pojem pohybová aktivita

Pro pojem „pohybová aktivita“ existuje mnoho definic a hypotéz. V jejich jádru se význam shoduje. Některé definice jsou z psychologického, jiné z biologického hlediska, další z kinantropologického.

Svatoň (Svatoň, 2001, s. 55 in Sekot, 2003, s. 14) definuje pohybové aktivity jako: *„Pohybové činnosti člověka, prováděné rekreačně a prožitkově, které zpravidla nesměřují k závodní činnosti, ale k naplnění východisek zdravotně orientované zdatnosti a zdravého životního stylu.“*

Měkota et al. (2007, s. 38) definují pohybové aktivity jako: *„Činnosti, které realizuje kosterní svalový systém, jsou podmíněny energetickým výdejem a součinností všech fyziologických funkcí.“*

Měkota et al. (2007) konkretizují pohybovou aktivitu různými přídavnými jmény, intencionální – cílená, habituální, neboli běžná, spontánní, sportovní, volnočasová, organizovaná apod.

Mužík et al. (2009, s. 10) definují pohybovou aktivitu jako: *„Druh tělesného pohybu člověka, charakteristického svébytnými vnitřními determinanty (fyziologickými, psychickými, nervosvalovou koordinací, požadavky na svalovou zdatnost, intenzitou apod.) i vnější podobou a formou, vykonávaného hybnou soustavou při vyšší kalorické spotřebě, tj. při energetickém výdeji vyšším než při stavu člověka v klidovém metabolismu.“* Jako příklad uvádí chůzi, plavání, fotbal apod.

Sigmundovi (2011, s. 6) definují pohybovou aktivitu z hlediska energetického výdeje podobně: *„Jakýkoli tělesný pohyb zabezpečený kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu jedince.“*

Sekot (2003) uvádí, že je důležité vnímat pohyb a sport jako součást našeho života, díky nimž můžeme zdokonalit fyzickou a psychickou kondici. Podstatou pohybových aktivit by neměly být dosažené výsledky, ale pozitivní prožitek a aktivní odpočinek, při kterém dochází k fyzické i psychické relaxaci.

### Shrnutí myšlenky

Všechny definice zaměřené na biologické vysvětlení pojmu se ve své podstatě shodují. Pohybové aktivity jsou uskutečňovány aktivním a pasivním pohybovým aparátem, kostmi a svaly, při nichž dochází ke zvýšenému energetickému výdeji.

V porovnání se sportem nemají tyto aktivity závodní, ale pouze rekreační charakter. Jejich cílem není tedy nejvyšší možný výkon jednotlivce či skupiny, ale aktivně strávený volný čas, během kterého se zvyšuje zdravotně orientovaná zdatnost a zároveň snižuje hypokineze.

V současnosti se rozšiřuje a využívá pojem pohybová aktivnost. Fialová (2013, s. 57) definuje tento pojem jako: „*Souhrn bazálních, zdraví podporujících, sportovních pohybových aktivit za určitou časovou jednotku nebo označení pohybu jako plánované, strukturované, opakované a cílevědomé činnosti.*“

## 1.2 Dělení pohybových aktivit

Měkota et al. (2007) rozdělili pohybové aktivity z hlediska doby trvání na parciální a globální. Parciální (dílní/částecnou) aktivitu definuje jako: „*Množina pohybových aktů zaměřených na dosažení cíle.*“ (Měkota et al., 2007, s. 40) Jako příklad uvádí tenisovou hru a běh. Znakem těchto aktivit je kratší doba trvání, v rámci minut až hodin. Globální (celková) pohybová aktivita je „*souhrn všech pohybových aktů a aktivit za určité období.*“ (Měkota et al., 2007, s. 40) Příkladem je veškerá pohybová činnost člověka v průběhu týdne. Doba trvání je delší než u aktivit parciálních, od dnů, týdnů, měsíců až let. Pohybové aktivity rozdělil z hlediska účelu na běžné každodenní, pracovní, tělocvičné, sportovní a rekreační.

### Běžná každodenní aktivita

Znakem těchto aktivit je uspokojení základních životních potřeb. Řadíme mezi ně například úklid domu, práci na zahradě, chůzi. U některých jedinců znamenají tyto činnosti jedinou fyzickou aktivitu během dne. Fyzická náročnost těchto aktivit je různá, většinou však bývá mírná.

### Pracovní pohybová aktivita

Pracovní aktivity jsou fyzické aktivity, které lidé uskutečňují v pracovním procesu s cílem vytváření hodnot. Příkladem povolání může být truhlář. V současné době převažují sedavá zaměstnání, což u mnohých lidí vede k hypokinezi – nedostatku pohybu.

### Tělocvičná aktivita

„*Tělocvičná aktivita je suma všech tělesných cvičení, jejichž cílem je fyzický, psychický i sociální rozvoj člověka, který vyúsťuje do jeho celkové socializace a kultivace.*“ (Měkota et al., 2007, s. 66) Tyto aktivity jsou obsahem hodin školní tělesné

výchovy. Pro mnoho dětí představuje hodina školní tělesné výchovy jedinou záměrnou fyzickou aktivitu v jejich životech.

### Sportovní aktivita

Do sportovních aktivit se řadí všechny druhy sportů a sportovních her. Znakem sportu je soutěž, výkonnost a sledovanost, neboť je velmi populární v médiích a živých přenosech. I přes stále se zvyšující různorodost sportovních aktivit je počet pohybově aktivních lidí poměrně nízký. Důvodem může být pohodlnost, nedostatek volného času, finance, či nedostupnost sportovišť.

### Rekreační aktivita

Rekreační aktivita je prostředek aktivního odpočinku s nízkou intenzitou zatížení. Vyznačuje se regenerací, fyzickou a psychickou relaxací. V závislosti na ročním období rozlišujeme letní a zimní rekreační pohybové aktivity.

Mužik et al. (2009) rozdělili dvě skupiny pohybových aktivit, běžné denní pohybové aktivity a pohybové aktivity dovednostního charakteru. První skupina zahrnuje každodenní aktivity, jako cestu do práce či školy, práci doma či na zahradě apod. Tyto aktivity vznikají spontánně a nevyžadují speciální prostor, pomůcky ani oděv. Druhá skupina aktivit je řízena pravidly, vyžaduje speciální prostor, náčiní/nářadí a oděv. Je časově a prostorově ohraničená. Tyto aktivity vznikají záměrně.

Fialová (2013) rozdělila pohybovou aktivitu z hlediska účelu na habituální, pracovní a sportovně pohybovou. Habituální pohybové aktivity jsou definovány jako běžné pohybové činnosti, například chůze. U těchto aktivit není důležitá intenzita, ale celkový objem. Je doporučeno dosáhnout během dne sedmi až deseti tisíc kroků. Pokud počet kroků během dne nedosáhne alespoň pěti tisíc, výsledkem je sedavý způsob života. Pracovní pohybová aktivita úzce souvisí s náplní volného času. Každé povolání je charakteristické určitým energetickým výdejem, některé vyšším, některé nižším. Existují profese, které jsou psychicky náročné, a profese náročné na fyzickou sílu. V obou případech je důležité zvolit vhodné kompenzační cvičení pro udržení tělesné zdatnosti. „*Sportovně pohybová aktivita představuje soubor cílevědomě vykonávaných pohybových činností jednotlivce nebo skupiny, s upřesněním druhu a s konkrétním vyjádřením pohybu.*“ (Fialová, 2013, s. 58) Sportovně pohybové aktivity se dělí na spontánní a řízené. Spontánní pohybové aktivity pozorujeme výhradně u dětí. Mezi řízené pohybové aktivity patří tělovýchovné, např. školní tělesná výchova, dále rekreační pohybové aktivity a sport, který se dá provozovat na výkonnostní a vrcholové

úrovni. U sportovců je důležité respektovat tělesný vývoj jedince, který je u každého individuální. Cílem výkonnostních sportovců je dosáhnout co nejlepších možných výsledků. Tito sportovci bývají ve výborné tělesné a zdravotní kondici. Vrcholových sportovců je podstatně méně. Pro tyto jedince je sport povoláním. Neznamena to však, že tito profesionální sportovci nepotřebují kompenzační cvičení a regeneraci. Vzhledem k tomu, že se sportu věnují pravidelně již od útlého věku, se u nich mohou objevit následkem jednostranného zatížení zdravotní komplikace.

### 1.3 Význam pohybové aktivity

Podle Měkoty et al. (2007) byl pohyb již v dávných dobách každodenní potřebou člověka. Po dlouhá staletí se lidský organismus vyvíjel v podmínkách náročných na pohybové aktivity, kterým se přizpůsobil. S cílem získání potravy byl člověk nucen trávit většinu dne pohybovými aktivitami. S příchodem nových technologií došlo za posledních sto let ke snížení pohybové aktivity. V současnosti žije většina dospělých i dětí sedavým způsobem života. Nedostatek pohybu vede ke zdravotním potížím, jakými jsou civilizační onemocnění, mezi které patří například obezita. Dbát na správnou životosprávu a zařadit pohybové aktivity do každodenního života se jeví jako jediné řešení. Pohybové aktivity nepřinášejí pouze zdravotní prevenci, ale také psychickou pohodu, strávení času v netradičním prostředí, poznání nových míst. V neposlední řadě jsou pohybové aktivity příležitostí k socializaci, setkání s přáteli nebo navázání nových vztahů.

Podle Fialové (2013, s. 41) ovlivňuje pohybová aktivita lidské zdraví v každém věku. „*Od kojeneckého věku se pohyb podílí na charakteristickém esovitém zakřivení páteře, postavení kloubů, zapojení svalů, ovlivňuje stavbu a držení těla a podílí se na psychomotorickém vývoji dítěte.*“ Studie potvrdily pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví dětí a mládeže. Mezi zdravotní benefity patří snížení hraničního krevního tlaku, u dětí s obezitou snížení tělesné hmotnosti, a zvýšení tělesné zdatnosti. U dospělých je zdravotní přínos pravidelné pohybové aktivity snížení úmrtnosti následkem srdečních onemocnění, snížení tělesné hmotnosti nebo udržení optimální tělesné hmotnosti, zpevnění svalů, udržení rovnovážných schopností a snížení psychických onemocnění. Další studie potvrdily, že pravidelné pohybové aktivity střední a vyšší intenzity snižují riziko mozkových příhod, infarktu, cukrovky a vysokého krevního tlaku. Studie

zabývající se pohybovou inaktivitou potvrdily, že i mírné zvýšení pohybové aktivity pozitivně ovlivňuje zdraví a kvalitu života člověka.

Podle Šauerové et al. (2017) má pohybová aktivita vliv na lidskou psychiku. Díky antistresovému charakteru dochází ke snížení depresí, k rozptýlení, oprostění se od osobních problémů. Vlivem endorfinů přináší pohybové aktivity pocit radosti a dobrou náladu. Dalším přínosem pohybových aktivit je prevence vzniku civilizačních onemocnění. Pravidelná pohybová aktivita zvyšuje kvalitu imunity, zlepšuje srdeční činnost a kvalitu spánku, je prevencí osteoporózy a hypokineze.

Sigmundovi (2015) uvádí jako význam pohybových aktivit prevenci civilizačních onemocnění, udržení nebo zvýšení tělesné zdatnosti a udržení zdravé tělesné hmotnosti.

Sigmundovi (2011) uvádí, že pravidelný pohyb podporuje zdraví, je prevencí vzniku různých onemocnění, například cukrovky, srdečně-cévních a nádorových onemocnění, obezity, zlepšuje sociální vztahy i kvalitu života. Vlivem endorfinů přináší pocit spokojenosti a dobrou náladu, čímž snižuje vznik depresí. V dětství a dospívání má nezastupitelný význam pro zdravý vývoj kostí a svalů. Čím více budou děti a dospívající pohybově aktivní, tím zdravější a spokojenější budou v pozdějších letech.

Marcus et al. (2010, s. 19-20) uvádí tyto benefity pohybových aktivit, do kterých spadá: *„Redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky, redukce rizika rakoviny tlustého střeva, redukce rizika rakoviny prsu, zdravé a silné kosti, menší riziko chřipky a nachlazení, lepší kontrola hmotnosti, zvýšená energie, lepší spánek, nižší úroveň úzkosti a deprese, vyšší sebevědomí.“*

Stackeová (2009, s. 9) uvádí ve svém článku zdravotní benefity pohybových aktivit pro různé věkové skupiny. Do první skupiny zařadila děti a dospívající, do druhé dospělé a starší. Pro první skupinu je přínosem pravidelné pohybové aktivity *„rozvoj kardiiovaskulární a svalové zdatnosti, zvýšení hustoty a odolnosti kostní tkáně, ovlivnění složení těla ve smyslu zvýšení podílu aktivní tělesné hmoty a snížení depresivity.“* Pro druhou skupinu je pohyb prevencí různých onemocnění – srdečních, vysokého krevního tlaku, cukrovky, obezity, rakoviny. Podílí se na snížení tělesné hmotnosti a následně na jejím optimálním udržení, rozvíjí srdeční a svalovou zdatnost, přispívá k pocitu dobré nálady, čímž zabraňuje vzniku deprese. Významně ovlivňuje kvalitu spánku. S rostoucím věkem snižuje riziko zlomenin.

### Co vyplývá ze zdrojů?

Z uvedených prací autorů vyplývá, že se člověk s pohybem setkává již od raného dětství. Novorozenec je po narození nezasažen pohybem a pohybovými vzory, se kterými se setkává postupně v jednotlivých fázích motorického vývoje. V rané fázi dětství převažuje pohyb nad klidem téměř u všech dětí. S přibývajícím věkem pohybu ubývá. Je tedy velmi důležité si uvědomit, že pravidelnost provozování pohybových aktivit nabízí nemálo benefitů, díky kterým by se na pohybové aktivity nemělo zapomínat. Současná doba je charakteristická moderními technologiemi a také sedavým způsobem života. Případů lidí postihujících civilizační onemocnění přibývá, přičemž jejich prevence se jeví jako jednoduché řešení. Provozování pravidelné pohybové aktivity vede ze zdravotních hledisek ke snížení výskytu civilizačních onemocnění jako takových, působí preventivně a v případě onemocnění jako lék první volby. Z psychologického hlediska má pozitivní vliv na psychiku člověka. Při provozování pohybových aktivit dochází k očištění mysli, vlivem endorfinů přichází pocit spokojenosti. Volný čas strávený pohybem adekvátně nenahradí čas strávený u počítače či televize. Musíme však dbát na rizika, která mohou být s pohybovou aktivitou spojena.

Fialová (2013) upozorňuje na možná rizika, která s sebou pohybové aktivity přináší. Výsledkem nevhodně zvolené pohybové aktivity může být přetížení svalového, kosterního či srdečního systému. Prvním následkem přetížení je úraz, který je velmi častý při provozování pohybových aktivit. Typ a závažnost úrazu souvisí s typem pohybové aktivity a věkem. Pro absenci úrazu je důležité dodržovat určité zásady. Při vykonávání pohybových aktivit by měl člověk dbát na míru intenzity zatížení a na počet opakování určitého pohybu. V případě vykonávání pohybové aktivity s vysokou intenzitou je nutné dodržet nižší dobu trvání či nižší počet opakování. Naopak při aktivitách vykonávaných s nízkou intenzitou zatížení je vhodná delší doba trvání či vyšší počet opakování. V případě výskytu zdravotních komplikací je třeba zvážit, zda byly dodrženy všechny zásady od výběru pohybové aktivity až po její dávkování.



## 2 Mládež

Bakalářská práce je zaměřena na dospívající mládež ve věku 15-20 let. V této kapitole bude definováno vývojové období adolescence a pojmy související s ním. Mládí je obdobím mnoha změn, každý ho prožívá individuálně. S nástupem na střední školu dochází k formování nových přátelských vztahů, prvním milostným vztahům a rodiče bývají „odloženi na vedlejší kolej“.

### 2.1 Pojem mládež a mládí

Maříková et al. (1996, s. 635) definují mládež jako: *„Nepřesně ohraničenou věkovou skupinu nebo sociální kategorii vymezenou specifickými biologickými, psychickými a sociálními znaky.“*

Jandourek (2001, s. 160) definuje mládí jako: *„Fázi životního cyklu mezi dětstvím a dospělostí.“* Tato fáze je charakteristická dokončením fyzických změn organismu, přípravou na roli dospělého a samostatného jedince, osamostatněním, hledáním hodnot. Tato životní fáze je u každého jedince individuální vzhledem k biologickému, psychickému a sociálnímu vývoji. Vzhledem k tomu, že je mládí obtížně vymežitelné z hlediska časového zasazení do vývojového období člověka, nelze určit jeho přesný začátek a konec. *„Počátkem může být dokončení základní školní docházky a koncem vstup do zaměstnání a založení vlastní rodiny.“*

Boudon et al. (2004, s. 112) definují mládí jako: *„Životní období, které sahá od dětství až po dospělost“*. Uvádí, že tento pojem označují tradiční společnosti jako krátké a vymezené životní období, které je spojeno s určitými zvyklostmi a změnami. Postupem času došlo vlivem proměn společnosti ke změnám zkušeností mladistvých. Jedním z důvodů je prodloužení školní docházky, což má za následek odložení povinností dospělých. V mládí si člověk začíná uvědomovat své hodnoty. Je obdobím mnoha zkoušek, vzestupů a pádů. *„Mládež však není homogenní sociální kategorie. Existuje tolik mládeží jako sociálních skupin.“*

## 2.2 Charakteristika vývojového období – adolescence

V období adolescence by měli být dospívající na vrcholu svého výkonu. Začínají své pohybové aktivity a vstupy, které jim rodiče v předchozích obdobích disociovali do pohybových vzorů, postupně úročit.

Období adolescence neboli dospívání trvá přibližně od 15 do 20 let. Znakem přechodu z puberty do adolescence je pohlavní dozrání. V adolescenci se formuje osobnost člověka, dochází ke zklidnění vztahů s rodiči, přátelství s vrstevníky je významnější a partnerské vztahy zralejší. V tomto období prochází člověk mnohými změnami. Vágnerová (2000) toto období definuje několika proměnami. Mezi ně patří první pohlavní styk, dosažení plnoletosti. A také dodává, že: „*Období adolescence ohraničují dva sociální mezníky. Prvním je ukončení povinné školní docházky. Druhým je dovršení přípravného profesního období následované nástupem do zaměstnání.*“ (Vágnerová, 2000, s. 253)

Skorunková (2013) definuje adolescenci jako druhou fázi dospívání trvající od 15 do 20 let. Za znaky přechodu z puberty do adolescence považuje pohlavní dozrání, dosažení reprodukčních schopností.

Podle Macka (2003) je adolescence důležité a zajímavé období lidského života. Rozlišuje adolescenci časnou, střední a pozdní. Vzhledem k tématu bakalářské práce se zaměřím především na střední a pozdní adolescenci, které jsou v časovém rozmezí od 14 do 16 a od 17 do 20 let. Střední adolescence je charakteristická snahou být odlišný, například stylem oblékání a specifickou hudbou, čímž jedinec hledá podobnou skupinu vrstevníků, se kterými bude trávit svůj volný čas. Pozdní adolescence nejvíce směřuje k dospělosti. V této fázi dochází u mnohých lidí k ukončení školní docházky s následným nástupem do zaměstnání. Někteří se rozhodnou pro vysokou školu, čímž nástup do zaměstnání oddálí. Člověk si stanoví určité cíle, přemýšlí o budoucnosti. Ti, kteří se rozhodnou pro zaměstnání, se stávají ekonomicky nezávislími na rodičích, mohou se vdát/oženit či založit rodiny.

Sigmundovi (2015) uvádí, že z hlediska vykonávání pohybových aktivit je vývojové období adolescence významným pro vytvoření určitých návyků, které budou následně realizovány i v dospělosti. Pravidelné provozování pohybových aktivit v adolescenci pozitivně ovlivňuje pohybovou aktivitu provozovanou v dalším vývojovém období – dospělosti. Pozitivně ovlivňuje nejen zdraví fyzické, ale také psychické.

## **2.3 Vývojové změny**

Mezi vývojové změny patří pubertální změny – tělesný vývoj, kognitivní změny – vývoj poznávacích funkcí, a také emocionalita – hledání identity. Informace o těchto změnách jsem čerpala od dvou různých autorů a zároveň je porovnávala.

### **2.3.1 Pubertální změny – tělesný vývoj**

Macek (2003) definuje několik změn, kterými jedinec v období adolescence prochází. Zmiňuje, že většina autorů klasifikuje tyto změny na biologické, kognitivní, emocionální a psychosociální. Jako první popisuje pubertální změny, které jsou typické pro časnou adolescenci. Souvisí s hormonálními změnami, mezi které patří např. vývoj sekundárních pohlavních znaků, u dívek růst prsou a ochlupení. Dále se u dívek objevuje menstruační cyklus a zvýšení tělesné hmotnosti. U chlapců dochází k růstu a vývoji mužských pohlavních orgánů, ochlupení a změně hlasu. Vnímání těchto změn je u obou pohlaví odlišné. Výzkumy potvrdili, že dívky, které jsou v tomto období více vyspělé, jsou se sebou mnohem více spokojené než ty, které si změnou ještě zcela neprošly. Také je potvrzeno, že si dívky berou velmi osobně poznámky týkající se jejich těla a hmotnosti. Celkově mají tyto změny větší vliv na dívky ve spojitosti se sebehodnocením. Chlapci vnímají tyto změny většinou pozitivně.

Skorunková (2013) uvádí několik změn, kterými jedinec v období adolescence prochází. Jako první popisuje tělesný vývoj. U chlapců je v tomto období charakteristický ještě stále výrazný růst do výšky a také celková změna postavy. Dívčí tělo se začíná podobat ženskému. Obě pohlaví si velmi zakládají na svém zevnějšku, dá se říct, že je pro ně v tomto období prioritou, jako tomu bylo v předchozím vývojovém období – pubertě. Zevnějšek má značný vliv na jejich sebevědomí a souvisí s postavením ve společnosti vrstevníků.

### **2.3.2 Kognitivní změny – vývoj poznávacích funkcí**

Jako další popisuje Macek (2003) kognitivní změny. Adolescenti přemýšlí otevřeně, experimentují s různými pojmy. Je patrná změna krátkodobé a dlouhodobé paměti. Čím je člověk starší, tím více informací je uloženo v dlouhodobé paměti. Adolescenti se snaží zvažovat své možnosti, řešit své problémy svépomocí. Střední a pozdní adolescence je charakteristická více relativním a seberefektivním myšlením. Začínají si uvědomovat rizika určitých rozhodnutí a také možné následky.

Skorunková (2013) nazývá toto období obdobím vývoje poznávacích funkcí. Adolescent už nemá tak živé představy, jaké míval v dětství. Dochází ke zdokonalení stylu myšlení, lepšímu využívání různých logických operací. Adolescenti přemýšlí otevřeně, nejčastějšími otázkami jsou otázky týkající se jejich existence, smyslu života, světového názoru, stylu života, světových problémů, vlastních hodnot apod. Neúspěch nepovažují za překážku, získávají zkušenosti.

### **2.3.3 Emocionalita – hledání identity**

Další vývojovou změnu, kterou Macek (2003) popisuje, je emocionalita. Emocionální vývoj je dlouhý a v různých stádiích odlišný proces. Pro časnou adolescenci je charakteristická zvýšená emoční labilita, která je charakteristická častými výkyvy nálad či negativním pohledem na svět. Tato labilita je důsledkem hormonálních změn. Nemusí se však objevit u všech adolescentů. Výzkumy potvrzují, že je výrazně vyšší počet těch, kteří tímto obdobím projdou bez výraznějších emočních problémů. Pro střední a pozdní adolescenci je charakteristické ustálení nálad, snížení lability, menší impulzivnost a vyšší stálost. U dívek se emoční labilita projevuje déle než u chlapců.

Podle Skorunkové (2013) je třetím obdobím hledání identity, které souvisí s již uvedenými otázkami v kognitivním vývoji. Kdo jsme a kam směřujeme? Co je smyslem našeho života? Skorunková uvádí několik stádií vývoje identity. Psychologickou diferenciací, která je charakteristická odlišováním jedince. Fáze zkoušení a experimentování, období navazování přátelství a konsolidace k sobě samému. Jako poslední vývojovou změnu uvádí změny v sociálních vztazích s rodiči, vrstevníky a také partnery. V počátku období adolescence je jedinec k rodičům většinou kritický, což vede k různým debatám, díky kterým dospívající hledá vlastní identitu. Vztahy s vrstevníky hrají v životech adolescentů významnou roli nejen v pozitivním slova

smyslu, ale také negativním. Partnerské vztahy zahrnují první sexuální zkušenosti, především první pohlavní styk, který je mezníkem v životě adolescenta.

## 2.4 Motorický vývoj

Motorika (hybnost) je nezbytná při vykonávání pohybových a sportovních aktivit. Vzhledem k lidskému vývoji dochází v různých vývojových etapách k rozvoji různých motorických schopností. Od narození je každé vývojové období charakteristické určitým motorickým vývojem. Existuje pojem senzitivní období, které může pomoci trenérům, učitelům, rodičům a dalším, kteří se určitým způsobem podílí na motorickém vývoji jedince. Senzitivní období je nejvhodnější období pro rozvoj dané motorické schopnosti.

Burton a Miller (1998) in Měkota a Novosad (2005, s. 12) definují motorické schopnosti jako: „*Obecné rysy (vlastnosti) či kapacity, které podkládají výkonnost v řadě pohybových dovedností.*“ Mezi motorické schopnosti patří kondiční – silové a vytrvalostní, rychlostní, koordinační a flexibilita. Všechny tyto schopnosti se při provozování pohybových aktivit vzájemně prolínají. Jedinec má pro rozvoj každé z uvedených motorických schopností tzv. senzitivní období, ve kterém by se měla určitá motorická schopnost rozvíjet.

Motorické dovednosti jsou vnějším projevem motorických schopností. Na rozdíl od schopností, které jsou z části vrozené, jsou dovednosti získané. Pro ujasnění pojmů motorická schopnost a motorická dovednost vytvořili autoři Měkota a Novosad (2005) tabulku, která čtenáře seznamuje s rozdílem mezi nimi. Motorická schopnost je částečně geneticky podmíněný předpoklad, oproti motorické dovednosti, která je učením získaná.

S motorikou souvisí pojem motorické učení a motorická docilita (učenlivost). Kouba (1995) popisuje motorické učení ve čtyřech fázích. První fáze – generalizace je charakteristická seznámením jedince s určitou pohybovou dovedností. Důležitými faktory z pozice trenéra, učitele nebo rodiče jsou motivace, slovní vysvětlení a názorná ukázka. Jedinec se snaží o napodobení pohybu. V této fázi je pohybová dovednost na nízké úrovni. Druhá fáze – diferenciací je charakteristická nácvikem pohybu. Vlivem opakování pohybové činnosti se pohybový projev zlepšuje. Třetí fáze – stabilizace je charakteristická zdokonalováním pohybové dovednosti. Jedinec by měl být schopen podat výkon i v psychicky náročnějších situacích, např. v soutěžích. Poslední – čtvrtá

fáze je asociace. Pohybová dovednost je na vysoké úrovni a může se uplatnit ve vrcholovém sportu.

Kouba (1995, s. 60) pojmenoval období adolescence vzhledem k motorickému vývoji jako: „*Stadium integrace motoriky a završování motorického vývoje.*“ „*Během dospívání umožňují jednotlivé pohybové schopnosti formování nového harmonického celku. Úroveň kondičních schopností umožňuje provádět i fyzicky náročné aktivity a koordinační schopnosti umožňují vykonávat pohyby přesně, plynule a esteticky. Motorická učelnivost dovoluje získávat nové pohybové dovednosti. V tomto období se dostavuje druhý vrchol motorického rozvoje, který je pro mnohé kulminací motorického vývoje celoživotního.*“ Jako determinanty motorického vývoje zmiňuje: „*Úroveň rozvoje a míra vyrovnanosti jednotlivých pohybových schopností, počet pohybových dovedností a stupeň jejich osvojení, charakter pohybového projevu, objem a intenzita pohybové aktivity*“.

Rozdíly mezi chlapci a dívkami se v adolescenci v motorickém vývoji projevují především v kondičních schopnostech, konkrétně silových. Důvodem je u chlapců menší podíl tuku na jejich celkové hmotnosti. Období, kdy mají adolescenti největší podíl svalstva, je u obou pohlaví podobný. U mužů od 16 do 19 let, u žen od 15 do 18 let. Postoj k pohybu u obou pohlaví je v období adolescence odlišný. Dívky upřednostňují pohybové aktivity s využitím jemné motoriky, chlapci vyhledávají soutěžení.

## 3 Motivace

### 3.1 Pojem motivace

Sekot et al. (2004) uvádí, že je termín motivace mnohými autory označován jako podnět k jednání. Motivace je odvozeninou latinského slova *movere*, což v překladu znamená hýbat, pohybovat. Také je označením všech podmínek ovlivňujících lidskou aktivitu. Má pět oblastí – směr, trvalost, pokračování, intenzitu a výkon. Vychází z vnitřních nebo vnějších činitelů, které člověka ovlivňují pozitivně, povzbuzují ho a podněťují, nebo negativně, zpomalují ho a brzdí. Sekot tyto činitele označuje jako vědomé motivy. Za základní motivy považuje potřeby, zájmy, návyky, cíle, přání, hodnoty, postoje a emoce. S pomocí dalších autorů uvádí další definice pro pojem motivace.

Sekot et al. (2004, s. 89) definují lidskou motivaci jako: *„Proces výběru některé ze situačně možných reakcí. Výběrem rozumíme proces, který probíhá na úrovni vědomí, ale může být ovlivňován všemi nižšími funkcemi organismu.“* Jako další definici uvádí: *„Motivace je obecné označení pro fakt, že chování organismu je částečně determinováno jeho vlastní povahou nebo vnitřní strukturou.“* (Sekot et al., 2004, s. 89). Z těchto definic vyplývá, že je motivace z části ovlivněna povahou a temperamentem jedince.

### 3.2 Motivace ke sportovním a pohybovým aktivitám

Slepičková (2005) uvádí, že se motivace určitým způsobem podílí na zájmu lidí o aktivní pohyb a sport. Ovlivňuje, zda se tyto aktivity stanou nezbytnou součástí jejich života.

Podle Sekota et al. (2004) hraje motivace ve sportu velkou roli. Úzce souvisí s tréninkem a trenérem. Podílí se na vnitřních pocitech sportovců a trenérů, mezi které patří radost z vykonávání sportovní činnosti. Má vliv na rozvoj osobnosti sportovce. *„Motivy podněťují, ale současně i usměřňují a v dlouhodobém procesu sportovní přípravy udržují kvalitu a zaměření sportovce a jeho činnosti. Motivory sportovní činnosti jsou úzce spjaty s postoji sportovce a s hodnotami jeho výkonu, činnosti a jednání vůbec.“* (Sekot et al., 2004, s. 91)

Sekot (2003) uvádí, že by sportovní motivace dětí a mládeže měla směřovat k zařazení pohybu a pohybových aktivit do každodenního života jedince. Významnou roli hraje rodina.

Dobry (2006, s. 10) uvádí, že: „*Motivace je nejdůležitějším prvkem zvýšení zájmu o určitou činnost. Je řada způsobů, kterými můžeme působit na zvýšení výkonu jednotlivce nebo skupiny a vyprovokovat zájem.*“ Rozlišuje motivaci vnitřní a vnější. Vnitřní motivace je spojena s prožitky. Vnější motivace je spojena s nepřímými motivy, které určitá pohybová činnost přináší, například odměna, trest, pochvala apod. Uvádí několik skupin činitelů, které ovlivňují motivaci k činnosti. Mezi činitele uvádí: „*Novost situace, předmětu nebo činnosti, činnost a uspokojení z ní, úspěch v činnosti, míra a poměr úspěchu a neúspěchu, sociální momenty, rušivé momenty motivace.*“

Děti téměř vždy zaujme cokoli nového. Proto by se mělo dbát např. v hodinách tělesné výchovy na pestrost a různorodost aktivit. Pro správnou motivaci dítěte je potřeba ho do činnosti řádně zapojit. Když se k radosti ze samotné činnosti přidá radost z úspěchu, je motivace k následným aktivitám vyšší. Pro jedince je výsledkem překonání určitých překážek, prokázání svých schopností, dovedností, pevné vůle apod. Úspěch má vliv na míru sebevědomí a sebehodnocení jedince. I neúspěch je dobrý motivační indikátor, ale pokud je míra neúspěchu vyšší než míra úspěchu, dochází u dětí k frustraci, ztrátě jistoty a snížení sebehodnocení. Sociální momenty zahrnují pozitivní hodnocení činnosti, úspěchu, společnou činnost a soutěžení.

Dobry (2006) popisuje motivaci k pohybovým aktivitám. Vzhledem k tomu, jaké benefity pohybové aktivity přináší, by mělo být jejich vykonávání vnitřně motivující. Existují jedinci, kteří vykonávají pohybové aktivity pouze s cílem peněžního zisku. U mladých lidí je zábava hlavním motivačním indikátorem k pohybovým aktivitám, který závisí na prožitku ze zlepšení pohybových dovedností a také na vlastním uspokojení. O mnoho slabším motivačním indikátorem je vítězství či odměna. Je potvrzeno, že děti dostávající za svůj výkon odměnu projeví pokles zájmu o danou činnost oproti dětem, které odměnu nedostaly.



## 4 Vliv indikátorů při motivaci k pohybovým aktivitám

V dnešní moderní a „uspěchané“ době se počet pohybově aktivních lidí snižuje, oproti tomu vzrůstá počet lidí bojujících s různými typy civilizačních onemocnění. Je důležité se zamyslet nad tím, jakými způsoby můžeme mládež motivovat k pohybu. V následující kapitole okomentuji jednotlivé indikátory, které by mohly hrát klíčovou roli v postojích k pohybovým aktivitám v životech mládeže.

### 4.1 Rodina

Rodina je primární skupina, v níž se členové mezi sebou vzájemně ovlivňují. V závislosti na zájmech rodičů se u dětí formuje pozitivní nebo negativní postoj k pohybu. Je málo pravděpodobné, že otec, který neumí jezdit na kole, bude chtít své dítě této dovednosti naučit.

*„Rodina je první, která od raného dětství na jedince uplatňuje svůj vliv.“* (Slepičková, 2005, s. 18) Slepičková (2005) uvádí, že se prvotní vztahy k pohybovým a sportovním aktivitám vytváří v rodině. Postupem času může být rodina nahrazena vrstevníky, učiteli či trenéry. Sportovně založení rodiče mají tendenci podporovat své děti v pohybových a sportovních aktivitách.

Sekot (2003, s. 94) uvádí, že: *„Rodina hraje při utváření vztahů dětí a mládeže ke sportu významnou roli. Tím spíše, že pro utváření postojů ke sportovním aktivitám je motivačně významnou silou síla osobního příkladu a osobní zkušenosti.“* Výzkumy potvrdily spojitost mezi sportovní aktivitou dětí a rodičů. Z hlediska pohlaví matky ovlivňují spíše dcery a otcové spíše syny. Většina rodičů projevuje zájem o rekreační sport. Zájem o sport na výkonnostní či vrcholové úrovni projevují spíše otcové, kteří mají s tímto typem sportu vlastní zkušenost. Provozování pohybových a sportovních aktivit rodičů s dětmi je nevyvážené, neboť je provozují především o víkendech nebo v rámci školních prázdnin. Nejvyšší zájem dětí o provozování těchto aktivit společně s rodiči je v předškolním věku. Okolo třináctého roku dochází k poklesu zájmu o pohybové aktivity.

Charvát (2002) uvádí, že rodiny staví vytváření vztahů k pohybovým aktivitám až na poslední místo v žebříčku důležitosti i přesto, že je v této oblasti rodina jedním z nejvýznamnějších činitelů.

Fialová et al. (2014, s. 94) uvádí, že: „*Velmi důležité jsou postoje rodičů, sourozenců a prarodičů k významu pohybu, tělovýchovným činnostem a ke sportu v životě člověka.*“

Díky kladnému postoji rodičů ke sportu a aktivitám spojených s ním se může stát pohyb nezbytnou součástí života všech členů rodiny.

## **4.2 Vrstevníci**

V období adolescence dochází v mnohých případech k upřednostňování přátel před rodiči, proto by tento indikátor mohl hrát klíčovou roli v dotaznících.

Čačka (2000) uvádí, že se již v pubertálním období formují neformální sociální skupiny, většinou o 3-6 členech, které mohou přetrvat do období adolescence či pozdějších vývojových období. Tyto skupiny vznikají na základě společných zájmů, názorů a cílů. Jsou většinou stabilní, uzavřené a důvěrné. S členy těchto skupin tráví adolescenti spoustu času. Společně komunikují, řeší problémy a plánují různé aktivity. Náplň těchto aktivit závisí na zájmech skupiny a věku členů.

Vágnerová (2000) popisuje vztah adolescentů s vrstevníky. V adolescenci se vztahy prohlubují díky společně provozovaným aktivitám. Mezi aktivity patří poslouchání hudby, provozování sportovně pohybových aktivit, cestování apod. V tomto období se vrstevníci navzájem ovlivňují.

Sekot (2003) uvádí, že s přibývajícím věkem dochází u chlapců ke snížení vlivu rodiny na provozování pohybových aktivit a tuto roli přebírají vrstevníci a kamarádi. Velkou roli hrají v dospívání sportovní vzory či trenéři.

Pokud bude některý z členů skupiny pohybově aktivní, je velká pravděpodobnost, že k tomu přivede i zbytek skupiny či alespoň některé jedince. Dle výše doložených faktů z knih vyplývá určitý vliv mezi vrstevníky a přáteli v období adolescence.

## **4.3 Škola**

Školní prostředí je po domově nejčastějším místem, ve kterém se děti a mládež pohybují. Z tohoto důvodu je důležité nebrat roli učitele na lehkou váhu. Je nutné podotknout, že úkol učitele nespočívá pouze v předávání nových informací v rámci vzdělávacího programu, ale také ve výchově.

*„Škola je po rodině druhým nejvýznamnějším socializačním činitelem a institucí, která ovlivňuje osobnost, vztahy a běžnou každodenní zkušenost dospívajících.“*  
(Macek, 2003, s. 95)

Ve výchovně vzdělávacích institucích je hlavním motivátorem k pohybu učitel, který prostřednictvím svého postoje a hodnocení tělesné výchovy může formovat vztah studentů k pohybovým aktivitám. (Slepičková, 2005)

Sekot (2003) uvádí, že úkolem školní tělesné výchovy je motivace žáků k celoživotnímu provozování pohybových aktivit. Hlavní roli mají učitelé tělesné výchovy, kteří by se měli věnovat všem žákům stejně. Učitelé se často zaměřují na tělesně zdatnější žáky než na méně zdatné, čímž vznikají rozdílné názory na školní tělesnou výchovu z pohledu žáků, neboť méně zdatným žákům se nedostává takové pozornosti, kterou potřebují. Učitelé by měli usilovat o individuální přístup ke všem žákům v závislosti na jejich schopnostech a dovednostech.

#### **4.4 Média, internet a sociální síť**

V současném světě plném moderních technologií, které jsou stále na vyšší úrovni, se stává sledování sportovních událostí v médiích velice rozšířeným koníčkem. To může mít za následek popularizaci sportu jako takového, ne vždy však aktivní se zapojení. Televize, počítače a „chytré telefony“ vedou mládež spíše k pasivitě a aktivita se stává pojmem neznámým.

Sekot et al. (2004) popisují souvislost sportu s médii. Média jsou informační a komunikační prostředky jako televize, rádio, rozhlas, časopis, článek, kniha apod. V současnosti představují nejvýznamnější komunikační a informační prostředky společnosti. Vlivem těchto médií se sport více zpopularizoval. Velice oblíbeným typem médií se stala od poloviny 20. století televize. Důvodem postupných kvalitativních změn se stává stále více oblíbenou z důvodů živých přenosů, které jsou pro mnohé atraktivní podívanou. Sledování sportu v televizi nepřináší pouze příjemnou podívanou, nese sobě skrytý význam, kterým lidi nabádá k provozování pohybových aktivit.

Fialová et al. (2014) uvádí, že: *„Masmédia pomáhají utvářet a formovat názor žáka a zaujmout jeho stanovisko ke sportu. Tisk, televize, rozhlas, ale i literatura a filmy ovlivňují hlavně kognitivní složku postoje žáků (zvláště pubescentů a adolescentů) k pohybové aktivitě.“*

V současnosti je mnoho lidí členy sociálních sítí, které umožňují „sledovat“ téměř kohokoliv. Fotky a videa nejen známých sportovních osobností mohou adolescenty určitým způsobem ovlivňovat v provozování pohybových a sportovních aktivit.

#### **4.5 Partner/partnerka**

V adolescenci prožívají jedinci své první milostné vztahy. V mnoha případech se partner či partnerka stávají středobodem bytí, tudíž probíhá vzájemná interakce. Je individuální, o jakou interakci jde, zda o pozitivní či negativní ve vztahu k pohybu a aktivitám spojených s ním.

Podle Vágnerové (2000) dochází v období adolescence k prvním vážnějším partnerským vztahům. Tyto vztahy nevznikají pouze na popud ostatních vrstevníků, jako tomu bylo v pubertě. Partnerský vztah se stává potřebou na několika úrovních – duševní, sociální a tělesné. Jedinci se v partnerském vztahu určitým způsobem ovlivňují, neboť spolu tráví svůj volný čas.

#### **4.6 Dostupnost sportovních zařízení v místě bydliště**

Slepičková (2005, s. 74) uvádí jako jeden z vnějších činitelů motivace k pohybovým aktivitám přístup ke sportovním zařízením. *„Neexistenci vhodných zařízení uvádějí potenciální sportovci jako hlavní vnější překážku svého sportování. Mnohá sportovní zařízení slouží jen k spolkovému sportu a veřejnosti nejsou přístupná. Stejně tak představuje omezení velká vzdálenost míst, kde lidé mohou sportovat.“*

Výzkumy potvrzují souvislost s druhem sportu a lokalitou bydliště. Vliv na druh provozované pohybové aktivity má místo bydliště vzhledem k tomu, že každá aktivita vyžaduje jiné klimatické a přírodní podmínky. V dotaznících byli respondenti dotazováni na místo bydliště. Na základě zjištěného počtu obyvatel v místě bydliště se dá odvodit potenciál dostupnosti pohybových a sportovních aktivit. Slepičková uvádí (2005, s. 71), že: *„Lidé na venkově sportují méně než lidé z měst.“*

V závislosti na dostupnosti zájmových středisek a sportovních zařízení v místě bydliště má mládež snadnější či obtížnější přístup ke sportovním aktivitám.

## 4.7 Sportovní vzory a úspěšní čeští sportovci

Historie československého a českého sportu je bohatá. Mezi slavné sportovce držící ve své disciplíně světový rekord patří Jan Železný a Barbora Špotáková (hod oštěpem), Martina Sáblíková (rychlolobrušení) a Jarmila Kratochvílová (běh na 800 metrů), které nalezneme v České knize rekordů (5). (Dostupné z: <https://www.lui.cz/co-se-deje/14563-cesi-drzi-mnoho-svetovych-rekordu-do-guinnessovky-nas-dostali-sportovci-sberatele-i-kouzelnik>)

Za nejnovější sportovní celebritu je díky ZOH 2018 v Pchjongčchangu považována snowboardistka a alpská lyžařka Ester Ledecká, která zde získala dvě zlaté medaile ve dvou zcela odlišných disciplínách.

Ke sportovním vzorům – profesionálním sportovcům může začít jedinec vzhlížet již před začátkem provozování sportovních aktivit. V závislosti na typu a osobnosti sportovce se může začít formovat pozitivní či negativní postoj k pohybu. Z mnohých bývalých vrcholových sportovců se později stávají trenéři.

Podle Sekota (2008) jsou sportovci kromě svých schopností a dovedností obdařeni popularitou, která z nich dělá celebrity. Sekot (2003) uvádí, že adolescenti mohou mít v průběhu dospívání sportovní vzory, které je mohou pozitivním způsobem motivovat k provozování sportovních pohybových aktivit až na výkonnostní úrovni.

Podle Slepíčkové (2005) působí na dospívající prostřednictvím masmédií slavné osobnosti, které se pro ně mohou stát vzorem.

Fialová et al. (2014) uvádí, že při utváření pozitivních postojů k pohybovým a sportovním aktivitám jedince mohou hrát roli sportovní vzory.

## **5 Cíl, výzkumné otázky a úkoly výzkumu**

### **5.1 Cíl výzkumu**

Cílem výzkumu bylo zjistit, jaké indikátory ovlivňují současnou mládež v oblasti motivace v provozování nejrůznějších pohybových aktivit ve Dvoře Králové nad Labem. Dalším cílem bylo zjišťování nejpůlárněších pohybových aktivit.

### **5.2 Výzkumné otázky**

V rámci výzkumných cíů bylo sestaveno několik výzkumných záměrů, ze kterých následně vyplynuly konkrétní otázky:

#### Výzkumná otázka 1

Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?

#### Výzkumná otázka 2

Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?

#### Výzkumná otázka 3

Jaký bude rozdíl v oblíbenosti učitele TV na střední škole a učitele TV na základní škole?

### **5.3 Úkoly výzkumu**

Do úkolů výzkumu, které se vytyčily v rámci několika cíů v části praktické, náleží například studium odborné literatury v souvislosti s tématem bakalářské práce. Následně u úkolů výzkumu najdeme stanovení cíů, úkolů a výzkumných otázek, a dále sběr dat na středních školách ve Dvoře Králové nad Labem.

V závěrečných ustanoveních je úkolem zpracování a vyhodnocení získaných dat, zprostředkování výsledků výzkumu, vizualizace pomocí tabulek/grafů, a nakonec sumarizace závěru výzkumu, vytvoření doporučení pro praxi – na základě vyhodnocených dat vytvořit doporučení pro praxi

## **6 Metodika výzkumu**

### **6.1 Charakteristika výběrového souboru**

Výzkum se uskutečnil v únoru a březnu 2019 na dvou středních školách ve Dvoře Králové nad Labem – všeobecném gymnáziu a Střední škole informatiky a služeb. Respondenty byli studenti ve věku 15-20 let. Celkem bylo rozdáno 278 dotazníků, z toho na gymnáziu 178, na Střední škole informatiky a služeb (dále jen SŠIS) 100. Po vyřazení chybně vyplněných dotazníků zůstalo 244 dotazníků (160 gymnazisté, 84 studenti SŠIS). Dvůr Králové nad Labem má k roku 2016 necelých 16 000 obyvatel. Ve městě je k dispozici v rámci sportovního vyžití atletický a hokejový stadion, fotbalové hřiště, fitness centrum a venkovní plavecký bazén. Dům dětí a mládeže nabízí široké spektrum zájmových kroužků. Šestileté gymnázium má v současnosti 266 studentů. I přesto, že má k dispozici poměrně malou tělocvičnu, má příslušné sportovní vybavení. Každoročně škola pořádá sportovní kurzy, turnaje a nabízí sportovní vyžití i mimo výuku. Vzhledem k vysoké nabídce oborů studuje na Střední škole informatiky a služeb vysoký počet studentů. Škola využívá v rámci výuky tělesné výchovy sportovní stadiony a oproti gymnáziu má k dispozici značně větší tělocvičnu a také posilovnu.

### **6.2 Organizace výzkumu**

Pro dosažení cílů výzkumu bylo kontaktováno vedení gymnázia Dvůr Králové nad Labem a Střední školy informatiky a služeb ve Dvoře Králové nad Labem. Na obou výše uvedených školách došlo k povolení provedení daného výzkumu. Výzkum byl procesován pouze jedním výzkumníkem – autorkou bakalářské práce v období únor – březen 2019.

### **6.3 Metody získávání dat**

Ke sběru dat byl využit strukturovaný dotazník (příloha 1), který byl převzat z předchozích prací na Univerzitě Hradec Králové. Obsahoval devět otázek, otevřených i uzavřených. Pro naplnění výzkumných otázek byla v dotazníku vytvořena otázka č. 9, ve které měli studenti za úkol ohodnotit různé indikátory. V rámci toho byla použita Likertova škála, která je založena na míře souhlasu a nesouhlasu. V tomto dotazníku byla použita sedmistupňová škála. Pro správné vyplnění dotazníku museli respondenti u

každého indikátoru zvolit pouze jednu možnost z celkových sedmi. Možnosti byly od nejvíce negativního vlivu po nejvíce pozitivní vliv. Možnost 1 znamenala maximálně negativní vliv, možnost 4 bez vlivu, možnost 7 maximálně pozitivní vliv. Všeobecné gymnázium jsem navštívila 28. 2. 2019. Dotazníky byly rozdány v osmi třídách. Střední školu informatiky a služeb jsem navštívila v březnu. Dotazníky byly rozdány ve čtyřech třídách, konkrétně studentům oborů aplikované chemie a informační technologie. Před zahájením vyplňování byli studenti seznámeni s účelem dotazníku a v případě nejasností byly zodpovězeny jejich otázky.

#### **6.4 Metody zpracování a vyhodnocení dat**

Pro zpracování získaných dat jsem zvolila matematicko-statistické a grafické metody. Získaná data byla zanesena do počítačového programu MS Excel, ze kterých byly následně vytvořeny koláčové a sloupcové grafy. Poté byly grafy zaneseny do programu MS Word, následně diskutovány a vysloveny dílčí závěry. Pro věcné vyhodnocení získaných dat byly využity logické metody indukce, dedukce, analýzy, syntézy a komparace.

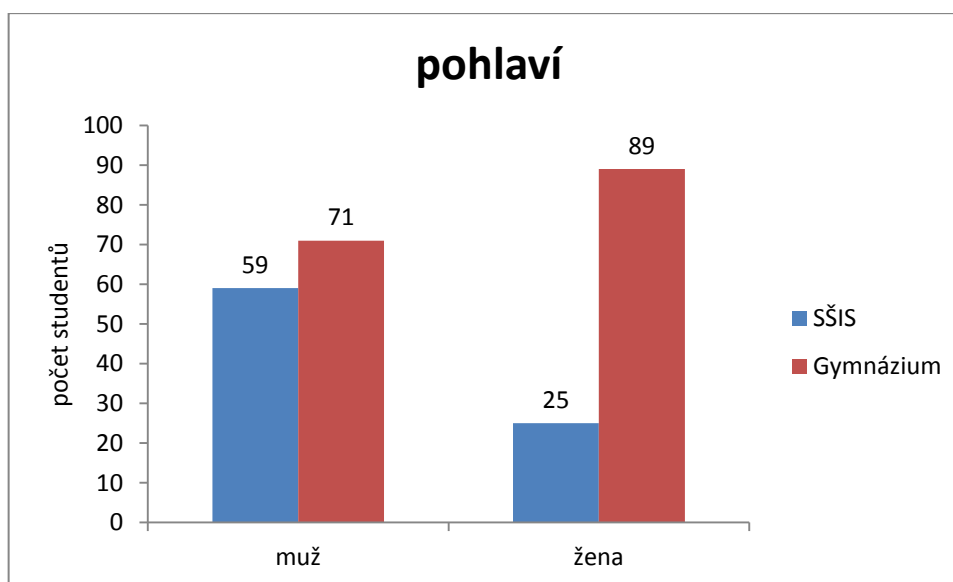


## 7 Výsledky a diskuse

Výsledky a diskuse vyhodnocených dat budou prezentovány v pořadí, v jakém na ně odpovídali respondenti v dotaznících.

### Otázka č. 1: Pohlaví respondentů

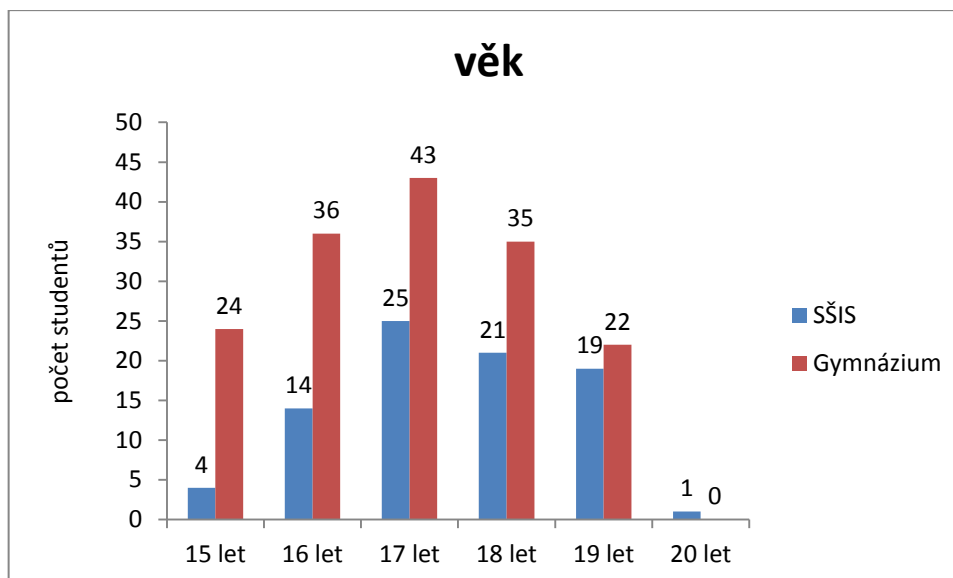
V první otázce byli respondenti dotazováni na pohlaví. Z grafu je patrné, že poměr chlapců a dívek na gymnáziu je vyvážený. Gymnázium ve Dvoře Králové nad Labem je všeobecné, tudíž se nepředpokládá převaha jednoho pohlaví. Vzhledem k tomu, že na Střední škole informatiky a služeb byly dotazníky rozdány studentům aplikované chemie a informační technologie, což jsou technické obory, je rozdíl poměru chlapců a dívek značný.



Obrázek 1: Genderové rozdělení respondentů

### Otázka č. 2: Věk respondentů

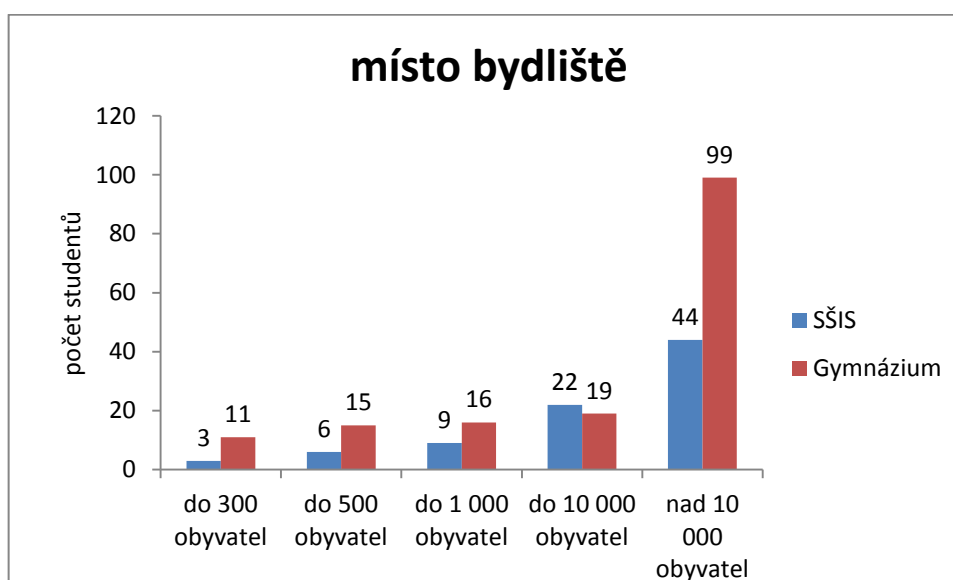
V druhé otázce uváděli respondenti svůj věk. A proto, že byli dotazováni studenti prvních až čtvrtých ročníků na středních školách, se věk pohyboval mezi 15-20 lety. Vzhledem k tomu, že jsem navštívila různé ročníky, je věk respondentů různý.



Obrázek 2: Věk respondentů

### Otázka č. 3: Bydliště respondentů

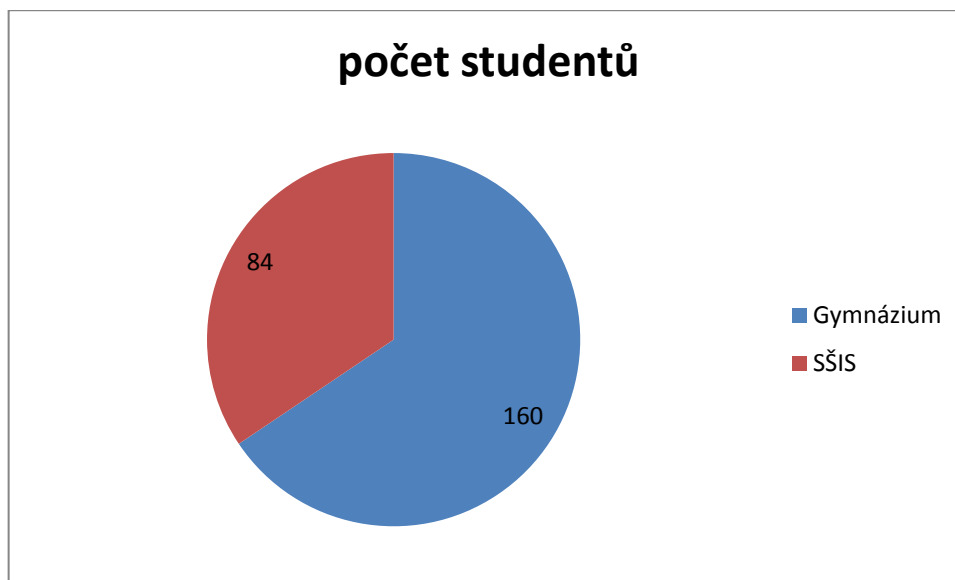
Ve třetí otázce uváděli respondenti místo bydliště. Tento údaj mi poskytl odpověď, zda studenti žijí ve městech či na vesnicích. Z grafu je patrné, že více než polovina gymnazistů (téměř 62 %) žije ve městech nad 10 000 obyvatel. Zbytek respondentů – gymnazistů žije v menších městech či na vesnicích. Podobně jsou na tom studenti ze SŠIS. Lehce nadpoloviční část (52 %) žije ve městech nad 10 000 obyvatel.



Obrázek 3: Místo bydliště respondentů

#### Otázka č. 4: Na jaké střední škole studujete?

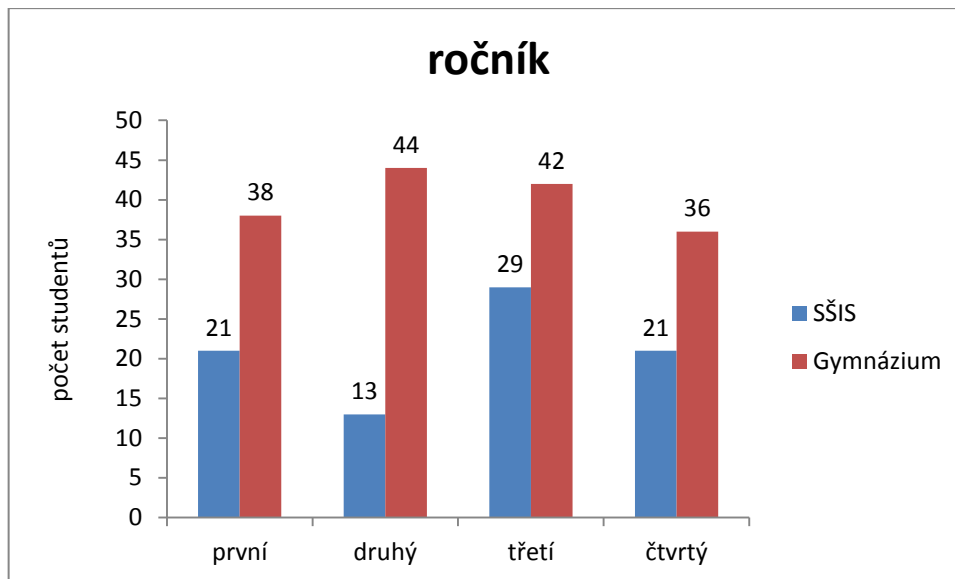
Na gymnáziu bylo rozdáno více dotazníků než na Střední škole informatiky a služeb, proto je z grafu patrná převaha gymnazistů. Z celkového počtu 244 respondentů je 160 gymnazistů a 84 studentů SŠIS.



Obrázek 4: Rozdělení respondentů podle typu školy

#### Otázka č. 5: V jakém jste ročníku?

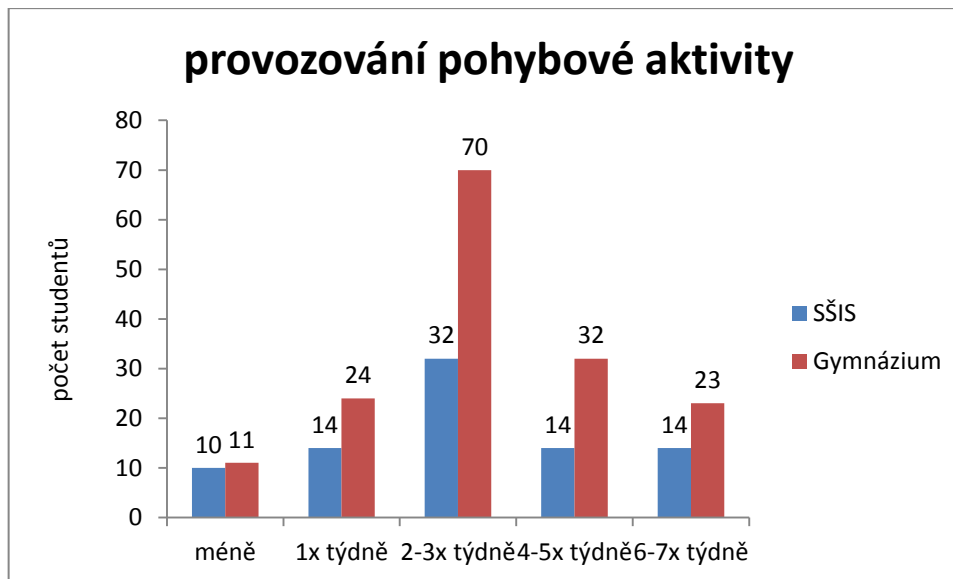
V páté otázce uváděli respondenti ročník, který studují. Graf ukazuje vyvážený poměr gymnazistů ve všech ročnících. V každé třídě se pohybuje počet žáků kolem 20. Na SŠIS je nejnižší počet studentů v druhém ročníku. Důvodem nízkého počtu mohla být tehdejší situace související s infekčním onemocněním, které se na škole vyskytlo, ale také fakt, že si během prvního roku studia někteří studenti uvědomí, že s konkrétním oborem nejsou spokojeni, a přestoupí na jinou školu.



Obrázek 5: Počet respondentů v ročnících

**Otázka č. 6: Kolikrát týdně ve svém volném čase provozujete záměrně pohybovou aktivitu trvající déle než 30 minut?**

V této otázce se měli studenti zamyslet nad tím, jak často vykonávají záměrně pohybovou aktivitu. Termín „záměrně“ naváděl studenty k pochopení otázky, že se tímto druhem pohybové aktivity nemyslí chůze, např. cesta do školy či na nákup. Nejvíce studentů zvolilo možnost, že vykonávají záměrně pohybovou aktivitu 2-3 x týdně. Tuto možnost označilo 44 % gymnazistů a 38 % studentů SŠIS. Druhá nejčtetnější možnost byla u studentů gymnázia 4-5 x týdně, kterou zvolilo 20 % studentů. Na druhé příčce se u studentů SŠIS umístila druhá, čtvrtá a pátá možnost. Každou z nich zvolilo necelých 17 % studentů.



Obrázek 6: Četnost provozování pohybových aktivit u respondentů

**Otázka č. 7: Napište, jaký druh pohybové aktivity v tomto rozsahu vykonáváte?**

– možno uvést i více variant (např. hokej, tenis, fotbal, běh, plavání, lyžování atd.)

Sedmá otázka byla zaměřena na zjištění druhů pohybových aktivit, které studenti ve svém volném čase vykonávají. Vzhledem k převaze respondentů z gymnázia byla pestrost druhů pohybových aktivit vyšší právě u nich. Z gymnázia i SŠIS jsou v tabulce zastoupeny nejčtenější pohybové aktivity. Na obou školách obsadila první dvě místa běh a posilovna. Tyto výsledky se shodují s výsledky studentů gymnázia z Poličky, kde dělala výzkum v rámci bakalářské práce studentka Musilová (2018). V posledních letech se běh stává stále populárnější a oblíbenější pohybovou aktivitou. Vzhledem k tomu, že se dá provozovat téměř kdekoliv a kdykoliv, navíc bez vysokých finančních prostředků, je první místo logické. Na obou školách obsadila druhé místo posilovna. Tento výsledek se dal vzhledem k věku respondentů očekávat. Mnoho dospívajících touží v tomto období po hezkém zevnějšku, proto se nabízí jako vhodná pohybová aktivita právě posilování. Navíc studenti SŠIS mají ve školní posilovně velmi kvalitní vybavení a vstup zdarma. Gymnazisté mají také výhody týkající se finančních prostředků na posilovnu, několikrát týdně zde probíhají posilovací tréninky s vyučujícími TV, kterých se studenti mohou zdarma zúčastnit. V porovnání s bakalářskou prací Musilové, která prováděla výzkum na gymnáziu v Poličce, a v oblíbených pohybových aktivitách rozdělila dívky a chlapce, se výsledek v prvních dvou příčkách přesto shoduje. Třetí příčka už nebyla na obou školách stejná. U

gymnazistů obsadila třetí místo cyklistika, u druhé skupiny fotbal. Mezi další oblíbené aktivity uvedlo mnoho gymnazistů plavání a lyžování. Pozastavit bych se chtěla u výsledku s florballem, který zaneslo do svých dotazníků na SŠIS 14 respondentů, ale na gymnáziu nikdo, a také u výsledku s tancem, který uvedlo na gymnáziu 18 respondentů, ale na SŠIS nikdo. Vzhledem k tomu, že na SŠIS byla převaha chlapců – respondentů, je pravděpodobné, že tento druh pohybové aktivity (tanec) je oblíbený spíše u dívek. Ve Dvoře Králové nad Labem je spousta možností v provozování kolektivních sportů, které jsou populárnější více u chlapců než u dívek. Mezi oblíbené sportovní kluby patří hokejový, fotbalový a florbalový. Zjištění oblíbených pohybových aktivit může pomoci s náplní hodin školní tělesné výchovy.

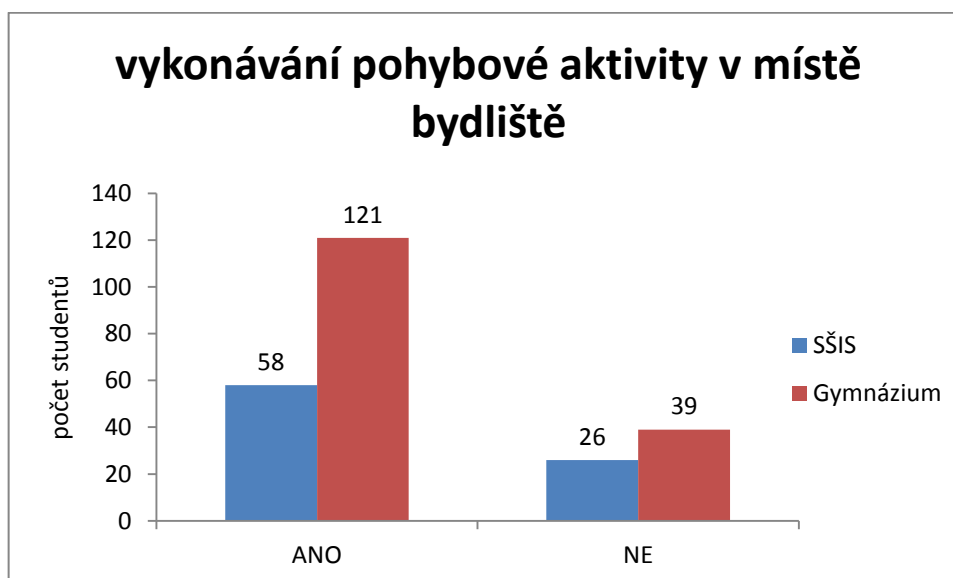
Tabulka 1. Četnost druhů pohybových aktivit (počet respondentů)

	gymnázium	SŠIS
běh	<b>57</b>	<b>26</b>
posilovna	<b>53</b>	<b>24</b>
cyklistika	<b>33</b>	<b>11</b>
plavání	<b>31</b>	<b>11</b>
lyžování	<b>25</b>	<b>11</b>
turistika	23	7
tanec	18	0
fotbal	17	<b>19</b>
in-line bruslení	13	4
hokej	11	4
jóga	9	2
tenis	9	1
volejbal	9	<b>11</b>
atletika	6	1
basketbal	5	2
florbal	0	<b>14</b>
jiné	27	13

(barevně je označeno 5 nejčetnějších pohybových aktivit u obou skupin respondentů)

### Otázka č. 8: Vykonáváte pohybovou aktivitu v místě vašeho bydliště?

Osmá otázka byla zaměřena na zjištění, zda respondenti vykonávají pohybovou aktivitu v místě bydliště. Tato otázka má spojitost s otázkou č. 3, která byla zaměřena na zjištění místa bydliště respondentů, a s dostupností daného sportu. Necelých 76 % gymnazistů odpovědělo, že vykonává pohybovou aktivitu v místě bydliště. Více než polovina gymnazistů (62 %) ve 3. otázce odpovědělo, že žije ve městech nad 10 000 obyvatel. Tito studenti mají vyšší potenciál výběru pohybových aktivit než respondenti z venkova, neboť města nabízí širší spektrum sportovního vyžití. Výsledky studentů SŠIS vyšly podobně. Třetí otázka poskytla informaci, že více než polovina studentů SŠIS (52 %) žije ve městech nad 10 000 obyvatel a 69 % studentů SŠIS odpovědělo na tuto otázku kladně.



Obrázek 7: Provozování pohybové aktivity v místě bydliště

### Otázka č. 9: Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

V deváté otázce měli respondenti označit vliv různých činitelů, kteří je určitým způsobem ovlivnili v provozování pohybových aktivit. V dotazníku byla použita Likertova škála, která je založena na míře souhlasu a nesouhlasu. Pro zajímavější výsledky byly dotazníky vyhodnoceny pro gymnazisty a studenty SŠIS zvlášť. Pro přehled byly vytvořeny dvě tabulky. V první jsou průměrné hodnoty všech indikátorů a

ve druhé jsou zaneseny celkové výsledky pozitivních, negativních a neovlivňujících indikátorů všech respondentů ze Dvora Králové nad Labem.

Tabulka 2. Průměrná hodnota indikátorů

	gymnázium	SŠIS	celkem
otec	<b>5,34</b>	<b>4,70</b>	<b>5,12</b>
vrstevníci	<b>5,33</b>	<b>5,26</b>	<b>5,30</b>
matka	<b>5,13</b>	<b>4,77</b>	<b>5,01</b>
sourozenci	4,78	4,38	4,64
mužský sportovní vzor	4,76	4,67	4,73
možnosti pro TVS dění	4,74	4,68	4,72
škola	4,68	4,21	4,52
internet a sociální sítě	4,58	4,50	4,55
partner	4,57	4,52	4,55
prarodiče	4,56	4,42	4,51
učitel TV na SŠ	4,56	<b>3,68</b>	4,25
ženský sportovní vzor	4,49	4,24	4,40
učitel TV na ZŠ	4,48	4,67	4,55
média	4,43	4,17	4,34
úspěchy českých reprezentantů	4,41	4,27	4,36

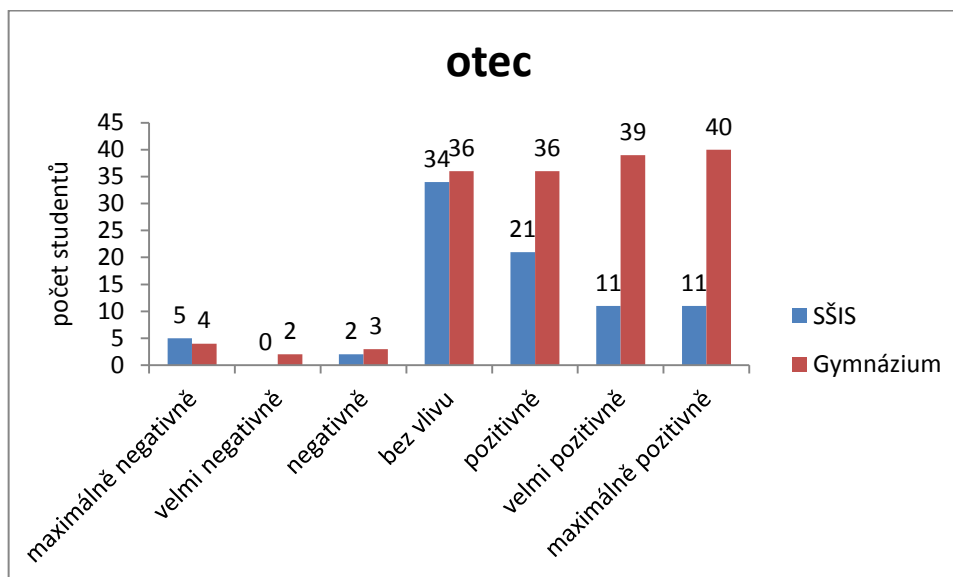


Tabulka 3. Indikátory ovlivňující studenty v provozování pohybových aktivit

	pozitivní vliv	negativní vliv	bez vlivu
vrstevníci	75 %	4 %	21 %
otec	65 %	6 %	29 %
matka	64 %	7 %	29 %
škola	53 %	16 %	31 %
možnosti pro TVS dění	53 %	8 %	39 %
učitel TV na ZŠ	48 %	15 %	37 %
učitel TV na SŠ	43 %	20 %	37 %
internet a sociální sítě	42 %	8 %	50 %
sourozenci	39 %	4 %	57 %
mužský sportovní vzor	37 %	2 %	61 %
partner	34 %	3 %	63 %
prarodiče	33 %	6 %	61 %
média	29 %	6 %	65 %
úspěchy	27 %	4 %	69 %
ženský sportovní vzor	27 %	2 %	71 %

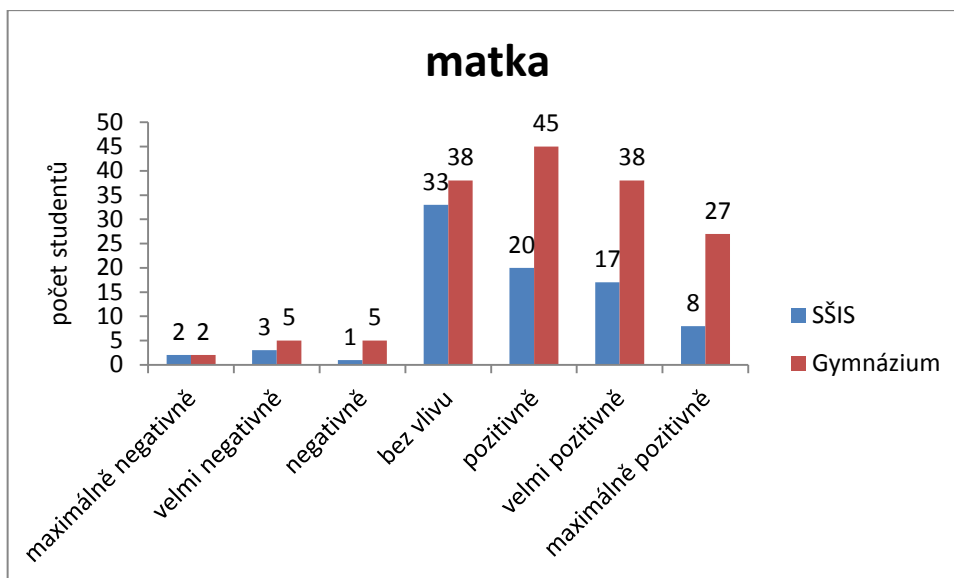
(v tabulce je procentuální zastoupení odpovědí všech respondentů)

Velmi pozitivní vliv má na studenty gymnázia v rámci motivace k pohybu otec. U gymnazistů se tento indikátor umístil na druhém místě v rámci pozitivního vlivu. 72 % gymnazistů zaneslo do svých dotazníků pozitivní vliv otce, 25 % dokonce maximálně pozitivní. Tento výsledek se shoduje s tvrzením Fialové (2014, s. 94), která uvádí, že: „Podle výzkumu mají nejvýznamnější roli ve stimulaci k pohybové aktivitě dětí otcové.“ 51 % studentů SŠIS ovlivnil otec také pozitivně. V porovnání s gymnazisty není toto procentuální zastoupení tak vysoké. Druhá nejčastější možnost u studentů SŠIS byla čtvrtá možnost, bez vlivu, kterou zaškrtno 41 % studentů. Počet respondentů, které ovlivnil otec spíše negativně, je vzhledem k ostatním možnostem zanedbatelný (8 % studentů SŠIS, 6 % gymnazistů).



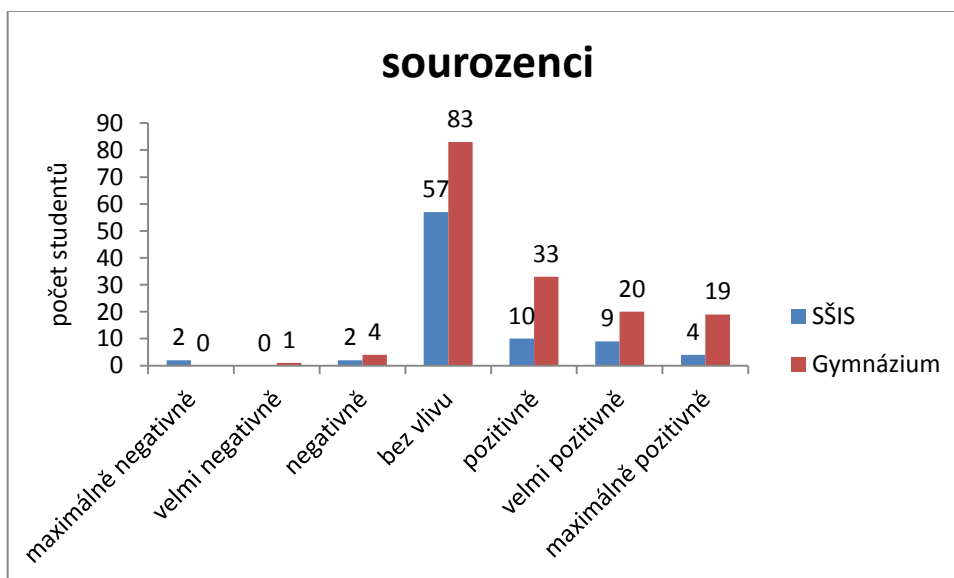
Obrázek 8: Indikátor otec

Z grafu je patrné, že pozitivní vliv na motivaci k pohybu má u gymnazistů podobně jako otec také matka. 69 % uvedlo, že je matka ovlivnila v motivaci k pohybovým aktivitám pozitivně. 54 % studentů ze Střední školy informatiky a služeb uvedlo pozitivní vliv matky. Procentuální zastoupení pozitivního vlivu matky je u studentů SŠIS vyšší (o 3 %) než u předchozího indikátoru „otec“, což jsem nepředpokládala, neboť respondenti byli především chlapci, a Sekot (2003) uvádí, že otcové ovlivňují (v tomto případě pozitivně) spíše syny a matky spíše dcery. Další vysoké číslo u studentů SŠIS můžeme vidět ve čtvrté možnosti, tedy bez vlivu, kterou označilo 39 % studentů. Negativní vliv matky zvolilo 7 % gymnazistů a 7 % studentů SŠIS.



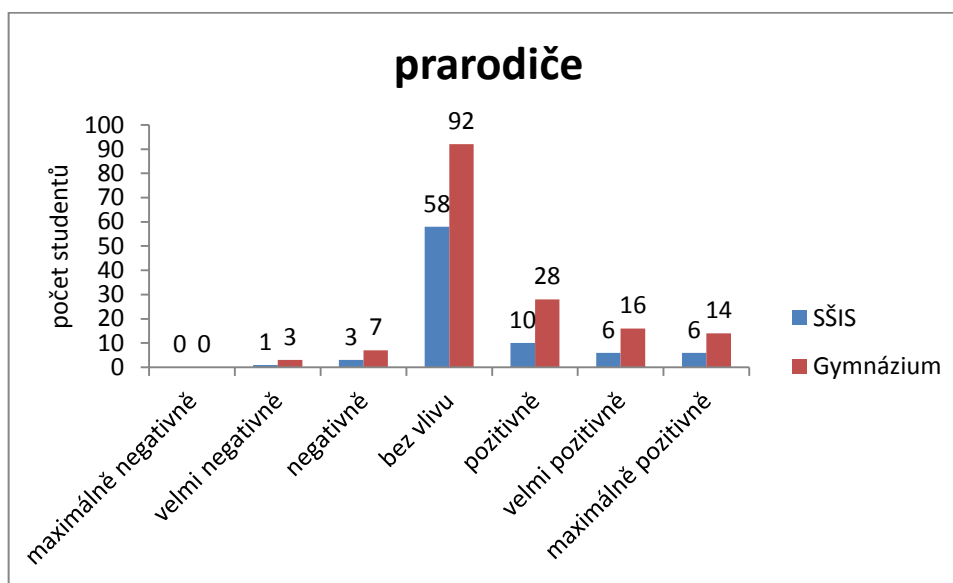
Obrázek 9: Indikátor matka

Více než polovina gymnazistů (52 %) uvedlo, že je sourozenci v provozování pohybových aktivit nijak neovlivnili. 68 % studentů SŠIS zvolilo možnost bez vlivu. Tato čísla mohou být ovlivněna skutečností, že mnozí studenti sourozence nemají. Necelá polovina (45 %) studentů gymnázia označila pozitivní vliv sourozenců na provozování pohybových aktivit. 27 % studentů SŠIS ovlivnili sourozenci v souvislosti s pohybem pozitivně, ale v porovnání s gymnazisty je toto procentuální zastoupení nižší.



Obrázek 10: Indikátor sourozenci

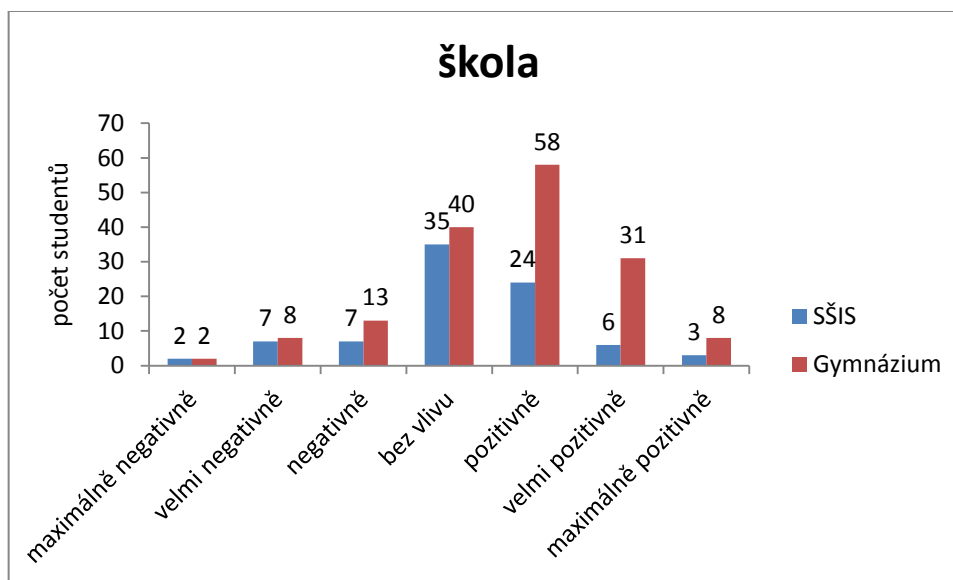
Více než polovina respondentů (58 % gymnazistů a 69 % studentů SŠIS) uvedlo, že je prarodiče v provozování pohybových aktivit nijak neovlivnili. Důvodem může být omezený čas strávený s prarodiči v důsledku rodinných vztahů či vzdálenost bydliště. Dalších 36 % studentů gymnázia a 26 % studentů SŠIS uvedlo pozitivní vliv prarodičů. V tomto případě může hrát roli aspekt doprovázení prarodiči v mladším školním věku, tzv. „nastartování“ pohybových a sportovních aktivit.



Obrázek 11: Indikátor prarodiče

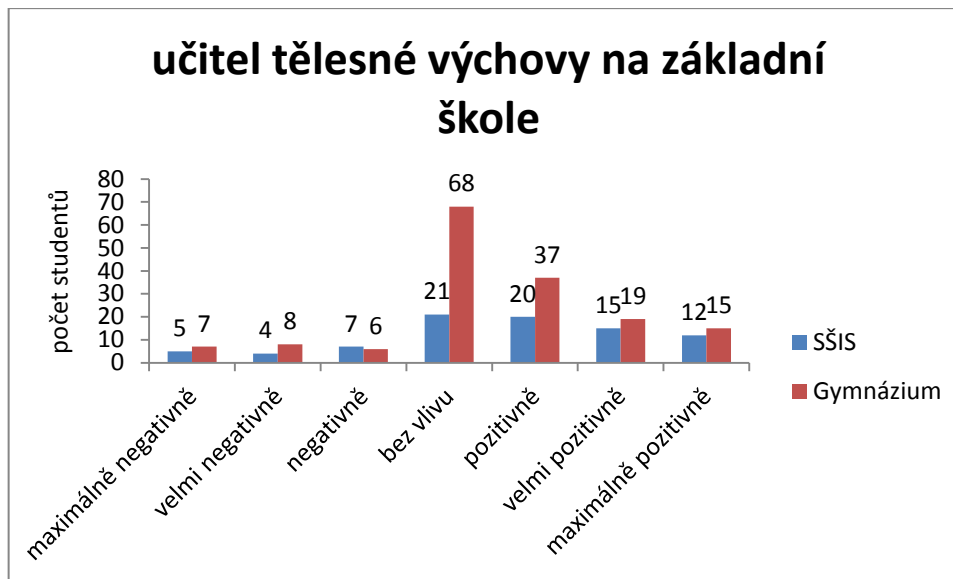
Škola je prostředí, ve kterém se děti a mládež pohybují velkou část svého dospívání. Na 61 % gymnazistů má škola pozitivní vliv v provozování pohybových aktivit. Gymnázium ve Dvoře Králové nad Labem nabízí studentům zájmový kroužek basketbalu a volný přístup do posilovny se základním vybavením. Každoročně tato škola pořádá pro studenty soutěže, mezi které patří Vánoční basketbalový turnaj, Velikonoční laťka a Atletický turnaj. Vybraní studenti reprezentují školu v podzimním atletickém středoškolském poháru Corny. Těmito možnostmi škola nabádá studenty k provozování pohybových aktivit. 25 % gymnazistů uvedlo, že je škola nijak neovlivnila ve vztahu k pohybu. 14 % gymnazistů ovlivnila škola v provozování pohybových aktivit negativně. Méně než polovina (39 %) dotazovaných studentů SŠIS uvedlo školu jako pozitivního činitele v oblasti motivace k pohybu. Střední škola informatiky a služeb se stejně jako gymnázium každoročně zúčastňuje atletického středoškolského poháru. Na školní půdě pořádá pro své studenty různé sportovní turnaje, např.

florbalový turnaj tříd. 42 % dotazovaných studentů SŠIS odpovědělo, že je jejich škola žádným způsobem ve vztahu k pohybu neovlivnila. 19 % studentů zvolilo negativní vliv.



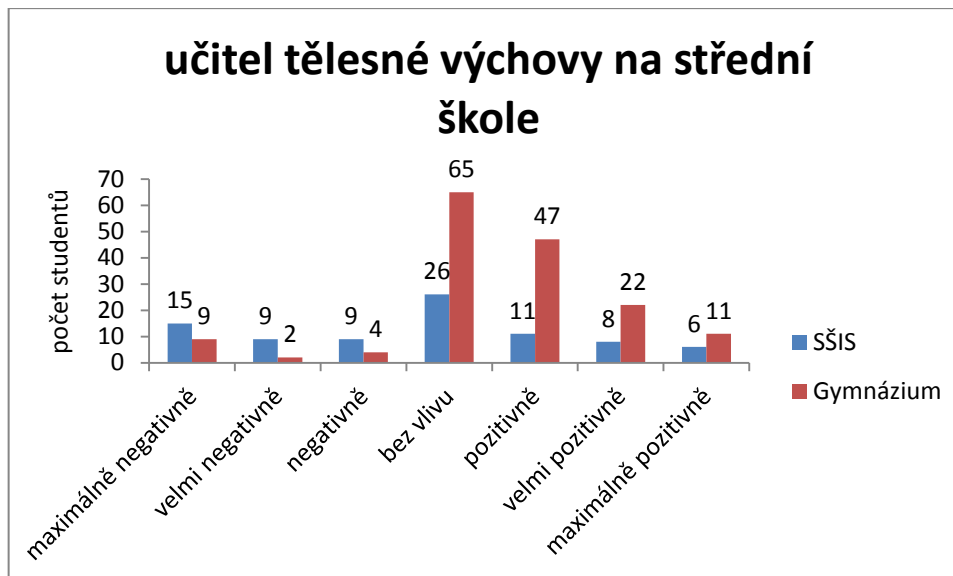
Obrázek 12: Indikátor škola

Učitelé tělesné výchovy na základní škole jsou řazeny mezi sociální činitele, kteří mohou žáky důležitými prvotními kroky namotivovat k celoživotnímu provozování pohybových aktivit. Slepíčková (2005) uvádí, že ve výchovně vzdělávacích institucích je hlavním motivátorem k pohybu učitel, který prostřednictvím svého postoje a hodnocení tělesné výchovy může formovat vztah studentů k pohybovým aktivitám. 44 % studentů gymnázia ovlivnil učitel tělesné výchovy na základní škole pozitivně. Vyšší četnost tohoto indikátoru v pozitivním slova smyslu byla u druhé skupiny respondentů. 56 % studentů SŠIS ovlivnil učitel TV na ZŠ pozitivně. U této skupiny respondentů se umístil na 2. místě mezi pozitivními indikátory. Negativní vliv učitele TV na ZŠ zaneslo do svých dotazníků 13 % studentů gymnázia a 19 % studentů SŠIS.



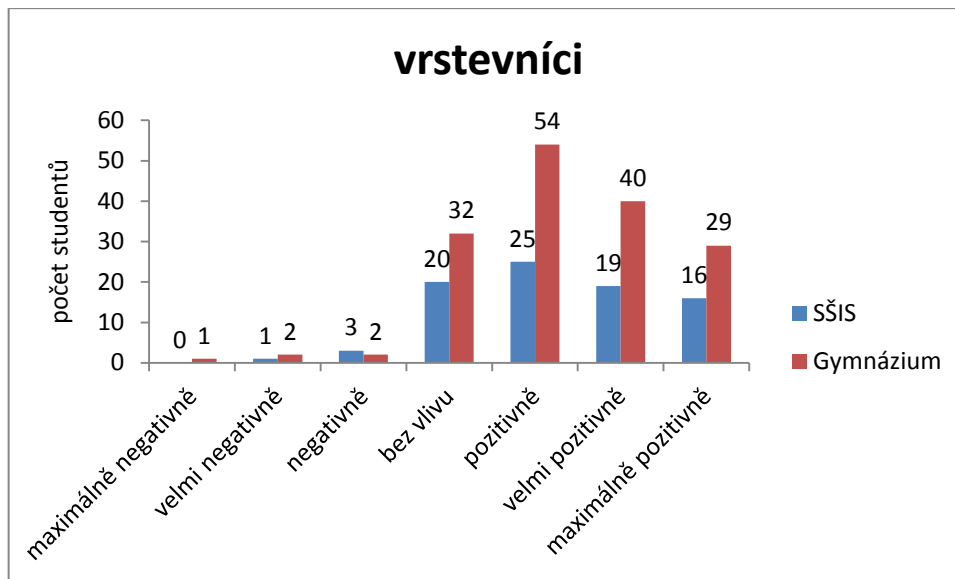
Obrázek 13: Indikátor učitel TV na ZŠ

Jako bývalá studentka dvorského gymnázia jsem měla možnost poznat učitele tělesné výchovy osobně. Hodiny TV v prvním ročníku se velmi lišily v porovnání s hodinami ve vyšších ročnících. Učitelka měla (dle mého názoru) správný přístup ke školní tělesné výchově. Ne každý byl s jejím přístupem spokojený, což vedlo u mnohých studentů k nechuti k tomuto předmětu či k pohybu jako takovému. Tento aspekt může být důvodem, proč někteří z respondentů - gymnazistů zvolili negativní vliv učitele TV na SŠ k pohybu. 9 % gymnazistů zvolilo jednu ze tří možností negativního vlivu, necelých 6 % studentů dokonce maximálně negativní vliv. V porovnání s pozitivním vlivem, který zvolilo 50 % studentů, a možností bez vlivu, kterou zvolilo 41 % studentů, si myslím, že je toto číslo zanedbatelné, ale mělo by se brát v potaz a zamyslet se nad přístupem a vedením hodin školní tělesné výchovy. Nejvíce studentů SŠIS (39 %) ovlivnil učitel TV na SŠ negativně, necelých 18 % studentů dokonce maximálně negativně. Pozitivní vliv učitele zaneslo do svých dotazníků 30 % respondentů ze SŠIS. 31 % zvolilo možnost bez vlivu. Z výsledků respondentů ze SŠIS je patrné, že oblíbenost učitele na střední škole klesá v porovnání s učitelem na škole základní.



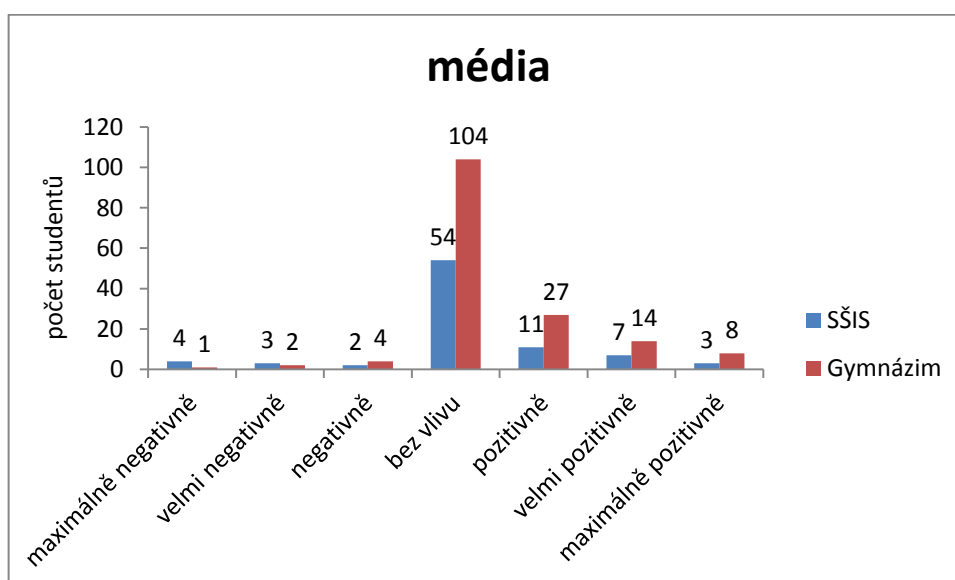
Obrázek 14: Indikátor učitel TV na SŠ

V dospívání hrají vrstevníci – spolužáci a kamarádi velkou roli v životech mládeže. Díky členství v různých klubech a týmech navazují dospívající přátelské vztahy. Vzhledem k tomu, že tráví čas s lidmi mající podobné zájmy, je pravděpodobné, že bude docházet k vzájemné interakci. Indikátor „vrstevníci“ se umístil u obou skupin respondentů na prvním místě, tedy jako nejvýznamnější pozitivní sociální činitel v oblasti motivace k pohybovým aktivitám. 77 % gymnazistů a 71 % studentů SŠIS uvedlo v dotaznících pozitivní vliv vrstevníků v provozování pohybových aktivit. Podobně na tom byli i gymnazisté z Poličky (85 % studentů) v bakalářské práci Terezy Musilové (2018), kteří označili své vrstevníky jako pozitivního činitele v provozování pohybových aktivit.



Obrázek 15: Indikátor vrstevníci

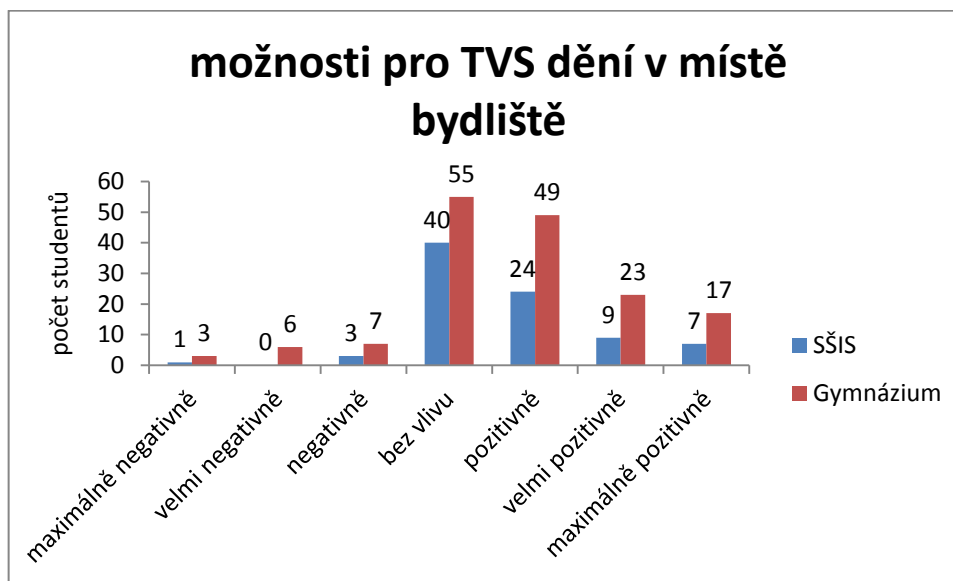
Z grafu je patrné, že indikátor média nemá na dospívající značný vliv, jelikož 65 % gymnazistů uvedlo v dotaznících možnost bez vlivu, a podobně odpověděli i studenti SŠIS, 64 % zvolilo možnost bez vlivu. Fialová et al. (2014) uvádí, že média mohou ovlivnit postoj adolescentů k pohybovým aktivitám. Pozitivně ovlivnila média necelých 31 % gymnazistů a 25 % studentů SŠIS. Negativní vliv médií uvedla 4 % gymnazistů a téměř 11 % studentů SŠIS.



Obrázek 16: Indikátor média

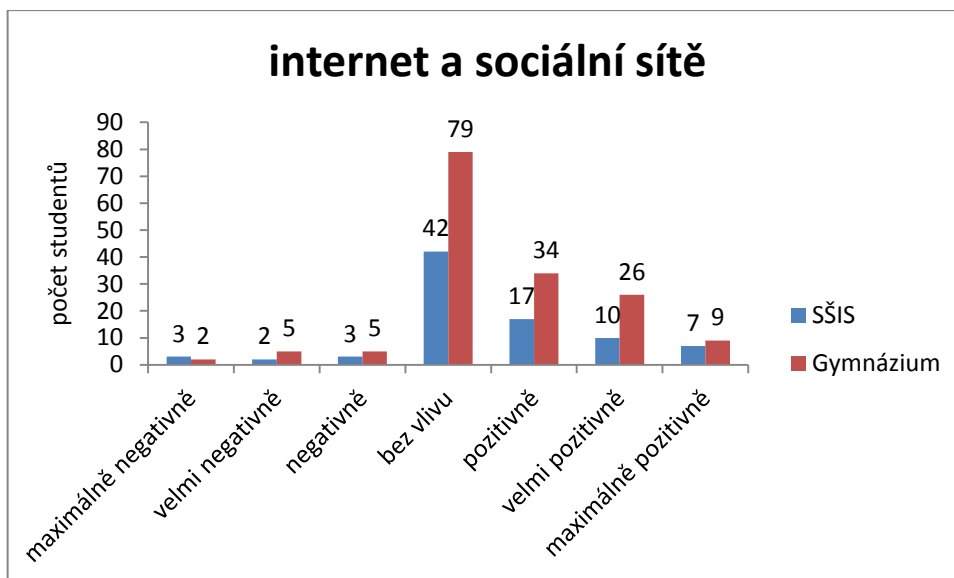


Vzhledem k tomu, že více než polovina dotazovaných středoškoláků žije ve městech nad 10 000 obyvatel, je odpověď spíše pozitivní vliv pro provozování pohybových aktivit pravděpodobná. Tuto možnost zvolilo 56 % gymnazistů a 48 % studentů SŠIS. Větší města nabízí širší výběr možností pohybových aktivit. Možnost bez vlivu zvolilo 34 % gymnazistů a 48 % studentů SŠIS. Negativní vliv tohoto indikátoru zaneslo do svých dotazníků 10 % studentů gymnázia a 5 % studentů SŠIS.



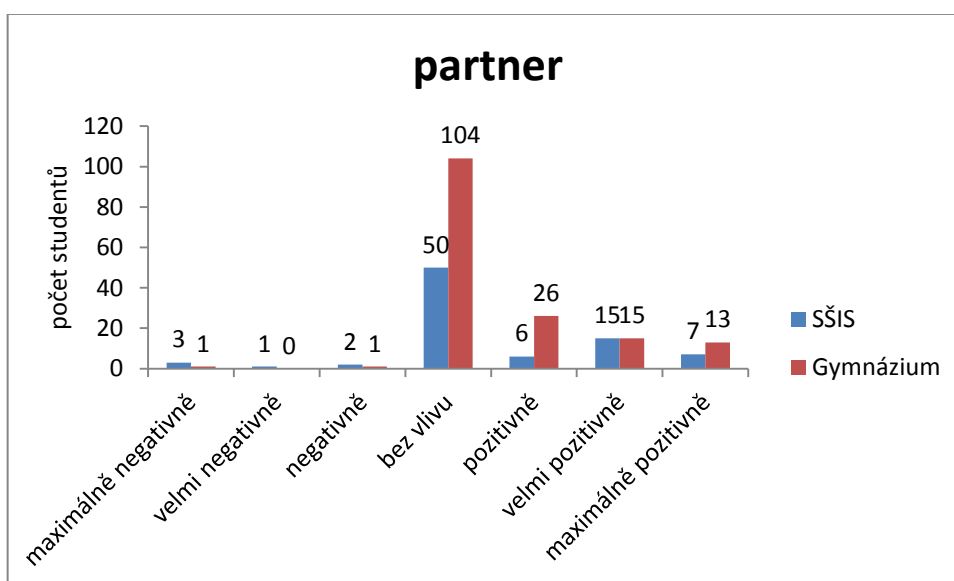
Obrázek 17: Indikátor možnosti pro pohybové aktivity v místě bydliště

Výsledky obou skupin respondentů jsou u indikátoru „internet a sociální sítě“ podobné. V současnosti mnoho dospívajících „sleduje“ na sociálních sítích slavné osobnosti a sportovce. Domnívám se, že sdílené fotky a videa těchto celebrit mohou adolescenty motivovat k provozování pohybových aktivit. 43 % studentů gymnázia ovlivnil tento indikátor pozitivně, necelá polovina (49 %) zvolila možnost bez vlivu. 8 % respondentů – gymnazistů ovlivnil internet a sociální sítě v provozování pohybových aktivit negativně. Přesně polovinu (50 %) respondentů ze SŠIS tento indikátor neovlivnil, dalších 40 % ovlivnil pozitivně, 10 % negativně.



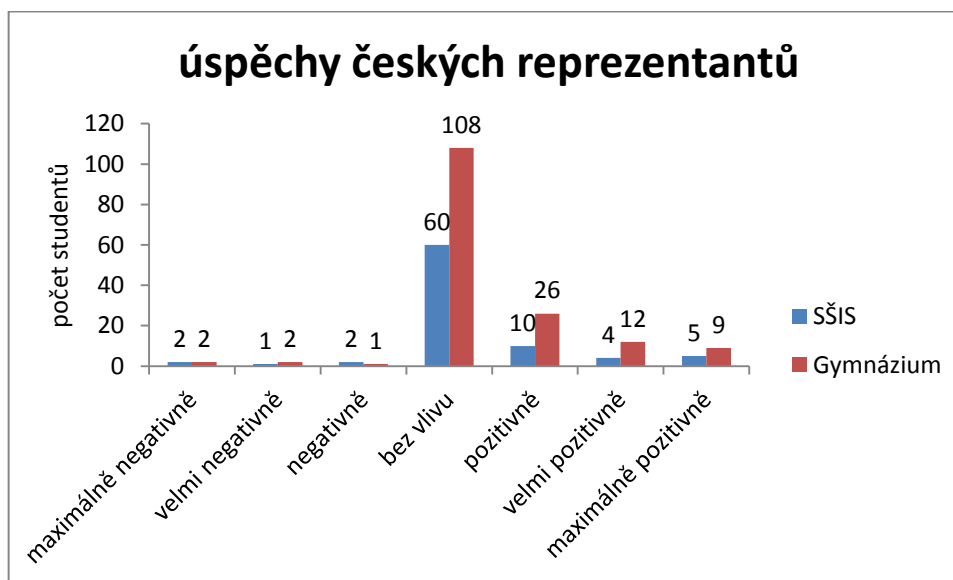
Obrázek 18: Indikátor internet a sociální sítě

65 % gymnazistů uvedlo, že je partner v provozování pohybových aktivit žádným způsobem neovlivnil. Toto číslo může být ovlivněné skutečností, že mnozí studenti partnera či partnerku prozatím nemají. Dotazováni byli studenti prvních až čtvrtých ročníků, tudíž se dá předpokládat, že tuto odpověď zvolili spíše mladší studenti. Studenti mající partnera či partnerku uvedli, že je ovlivnili pozitivně. Takto odpovědělo 34 % gymnazistů. Podobné výsledky jsou u dotazovaných studentů SŠIS. 60 % uvedlo, že je partner či partnerka nijak neovlivnili, dalších 33 % ovlivnili partneri pozitivně.



Obrázek 19: Indikátor partner

I přes bohatou sportovní historii českých a československých sportovců se indikátor „úspěchy českých reprezentantů“ neumístil na vysoké příčce v oblasti motivace k pohybu u středoškoláků ve Dvoře Králové nad Labem. 68 % gymnazistů a 71 % studentů SŠIS zvolilo možnost bez vlivu. Pozitivně ovlivnil tento indikátor 29 % gymnazistů a 23 % studentů SŠIS.



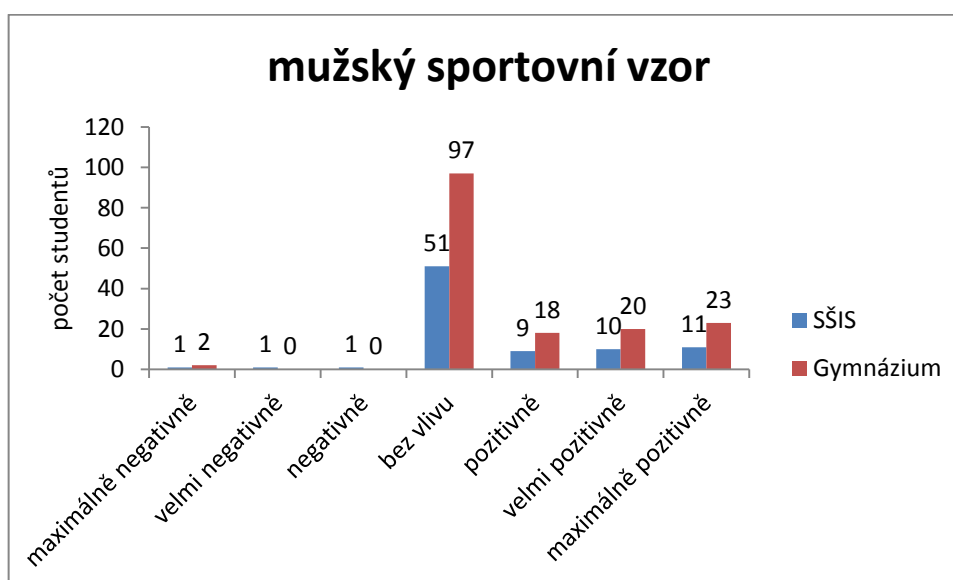
Obrázek 20: Indikátor úspěchy českých reprezentantů

Z grafu je patrné, že pro spousta respondentů ze SŠIS je tento indikátor v rámci motivace k pohybu bezvýznamný. 80 % zvolilo možnost bez vlivu. Z grafu (obrázek č. 1: Genderové rozdělení respondentů) víme, že tyto respondenti byli především chlapci, tudíž vyšší potenciál ovlivnění může ukazovat na mužský sportovní vzor. Pro 15 % těchto respondentů je indikátor pozitivním činitelem. 66 % gymnazistů zvolilo možnost bez vlivu. Pro dalších 33 % studentů je tento indikátor pozitivním činitelem v souvislosti s pohybovými aktivitami.



Obrázek 21: Indikátor ženský sportovní vzor

Z grafu je patrné, že indikátor „mužský sportovní vzor“ ovlivnil studenty ve Dvoře Králové více než předchozí indikátor. 38 % gymnazistů a 36 % studentů SŠIS ovlivnil tento indikátor pozitivně. Tyto výsledky se shodují s tvrzením Sekota (2003), který uvádí, že adolescenti mohou mít v průběhu dospívání sportovní vzory, které je mohou pozitivním způsobem motivovat k provozování sportovně pohybových aktivit. 61 % gymnazistů a 61 % studentů SŠIS zvolilo možnost bez vlivu.



Obrázek 22: Indikátor mužský sportovní vzor

## **8 Závěry empirického výzkumu**

### **8.1 Závěry výzkumu**

Stanovili jsme si cíl výzkumu, kterým bylo zmapovat indikátory ovlivňující současnou mládež v oblasti motivace v provozování nejrůznějších pohybových aktivit ve Dvoře Králové nad Labem, a pro jeho splnění byly vysloveny 3 výzkumné otázky. Dalším cílem bylo zjišťování nejpopulárnějších pohybových aktivit.

#### **Výzkumná otázka č. 1: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám pozitivně?**

U obou skupin respondentů byla nejvyšší četnost pozitivního vlivu v oblasti motivace k pohybovým aktivitám u indikátoru „vrstevníci“. Pozitivní vliv vrstevníků označilo **77 %** gymnazistů a **71 %** studentů SŠIS. Druhé místo už nebylo u obou skupin respondentů stejné. Na druhém místě se u gymnazistů umístil indikátor „otec“. Pozitivní vliv otce v oblasti motivace k pohybovým aktivitám zvolilo **72 %** gymnazistů. U druhé skupiny respondentů se na druhém místě umístil indikátor „učitel TV na ZŠ“. Pozitivní vliv učitele TV na ZŠ v oblasti motivace k pohybu zvolilo **56 %** studentů SŠIS. Třetí místo bylo u obou skupin respondentů stejné. Pozitivní vliv indikátoru „matka“ v oblasti motivace k pohybu zvolilo **69 %** gymnazistů a **54 %** studentů SŠIS. Zbylé indikátory ovlivňují respondenty – gymnazisty ve Dvoře Králové nad Labem spíše pozitivně. Studenty SŠIS ovlivňuje 14 z 15 indikátorů spíše pozitivně.

#### **Výzkumná otázka č. 2: Které z vybraných indikátorů ovlivňují studenty ve vztahu k pohybovým aktivitám negativně?**

Nejvyšší procentuální zastoupení negativního vlivu vyšlo u indikátoru „učitel TV na SŠ“. **39 %** studentů SŠIS označilo učitele TV na SŠ jako negativního sociálního činitele v oblasti motivace k pohybu. Průměrná hodnota indikátoru „učitel TV na SŠ“ vyšla u studentů SŠIS **3,68**

### **Výzkumná otázka č. 3: Jaký bude rozdíl v oblíbenosti učitele TV na základní škole a učitele TV na střední škole?**

Třetí výzkumná otázka zjišťovala oblíbenost učitele TV na škole základní a střední. Negativní vliv učitele TV na ZŠ označilo **13 %** studentů gymnázia. Pozitivní vliv tohoto učitele označilo **44 %** studentů gymnázia. Pro **19 %** studentů SŠIS je učitel TV na ZŠ negativním činitelem, naopak pro **56 %** je pozitivním činitelem. Výsledky indikátoru „učitel TV na SŠ“ byly překvapující, neboť **39 %** studentů SŠIS ho označilo jako negativního činitele v oblasti motivace k pohybu. Toto procentuální zastoupení převyšuje možnost „pozitivního vlivu“ a „bez vlivu“. Nižší četnost negativního vlivu učitele TV na SŠ byla u studentů gymnázia. Pouze **9 %** ho označilo jako negativního činitele, jako pozitivního **50 %**.

Z výsledků nelze konstatovat, že oblíbenost učitele klesá nebo naopak stoupá s přibývajícím věkem studentů. Výsledky respondentů – gymnazistů naznačují, že oblíbenost učitele TV s přibývajícím věkem stoupá. To nelze tvrdit u respondentů druhé skupiny. Výsledky respondentů ze SŠIS dokládají, že oblíbenost učitele TV s přibývajícím věkem klesá.

Indikátory, které respondenti zvolili nejčastěji „bez vlivu“, jsou „ženský sportovní vzor“, „úspěchy českých reprezentantů“, „partner“ a „prarodiče“.

Doplňkovým cílem výzkumné části bakalářské práce bylo zmapování nejoblíbenějších pohybových aktivit mládeže. U obou skupin respondentů (studentů gymnázia a studentů SŠIS) vyšly jako nejčtenější pohybové aktivity běh a posilování. Pohybovou aktivitu „běh“ zaneslo do svých dotazníků 57 gymnazistů a 26 studentů SŠIS. Druhou nejčtenější pohybovou aktivitu „posilování“ zvolilo 53 gymnazistů a 24 studentů SŠIS. Mezi další oblíbené pohybové aktivity středoškoláků ve Dvoře Králové patří cyklistika, plavání a lyžování. Zajímavé zjištění bylo u četnosti pohybové aktivity „florbal“, který zaneslo do svých dotazníků 14 studentů SŠIS a na gymnázium nikdo, a pohybové aktivity „tanec“, který zaneslo do svých dotazníků 18 studentů gymnázia a na SŠIS nikdo.

## **8.2 Doporučení pro teorii a praxi**

K doporučení pro teorii můžeme uvést, že dále by bylo možné pokračovat se zkoumáním například na větším vzorku respondentů, popřípadě dalších školách v okolí, aby data získala na větší váze a hodnověrnosti. Bylo by vhodné rozšířit daný cíl zkoumání na jiné regiony a komparovat mezi sebou.

Výsledky bakalářské práce mohou být cennou informací pro učitele tělesné výchovy na daných školách. Vzhledem ke zjištění nejoblíbenějších pohybových aktivit u mládeže ve věku 15-20 let mohou vyučující v rámci dostupných možností vyplnit hodiny školní tělesné výchovy právě těmito pohybovými aktivitami nebo mohou ve svém volném čase organizovat různé zájmové kroužky, kterým by se mládež chtěla věnovat. Vzhledem k výsledkům našeho zkoumání doporučujeme do praxe:

1. Zařazení nejoblíbenějších pohybových aktivit do hodin školní tělesné výchovy
2. Zamyšlení se učitelů tělesné výchovy na SŠIS nad přístupem vedení hodin školní tělesné výchovy
3. Sledování trendů adolescentů v oblasti pohybových a sportovních aktivit
4. Větší zaměření učitelů na motivaci dospívajících v souvislosti s pohybem

## Závěr

Bakalářská práce byla zaměřena na zjištění, které indikátory ovlivňují dospívající – studenty středních škol ve Dvoře Králové nad Labem v provozování pohybu a aktivit spojených s ním. Konkrétně, které je ovlivňují pozitivně a které naopak negativně.

Teoretická část bakalářské práce se zabývala pojmy související s pohybem a pohybovou aktivitou, vývojovým obdobím adolescence, motivací a různými činiteli hrající roli v životech mládeže v rámci pohybu. Z těchto termínů vznikly 4 hlavní kapitoly – pohybová aktivita, mládež, motivace a vliv indikátorů při motivaci k pohybovým aktivitám. V první kapitole byly definovány pojmy pohybová aktivita a pohybová aktivnost. Dále byly pohybové aktivity rozděleny do několika skupin a v závěru kapitoly byl objasněn význam pohybu jako takového. Druhá kapitola se týkala vývojového období „adolescence“, neboť respondenty byli studenti středních škol ve Dvoře Králové nad Labem. V úvodu kapitoly byly definovány pojmy mládež a adolescence. Dále byly charakterizovány vývojové změny adolescentů. Třetí kapitola definovala motivaci, dále byla charakterizována motivace sportovní činnosti a motivace k pohybovým aktivitám. Poslední – čtvrtá kapitola charakterizovala různé činitele, které se mohly určitým způsobem podílet na motivaci mládeže v provozování pohybových aktivit.

Praktická část byla založena na kvantitativním výzkumu. Předmětem zkoumání byl vliv různých činitelů ovlivňující mládež při motivaci k pohybu. Cílem výzkumu bakalářské práce bylo zjistit, kteří činitelé ovlivňují mládež pozitivně a kteří negativně v oblasti motivace k pohybovým aktivitám. Dalším cílem bylo zmapovat nejpopulárnější pohybové aktivity mládeže z důvodu jejich využití například v rámci hodin školní tělesné výchovy. Výzkumu se zúčastnilo 278 studentů středních škol ve Dvoře Králové nad Labem. Pro konkrétnější a zajímavější výsledky byly vyhodnoceny výsledky respondentů z gymnázia a Střední školy informatiky a služeb zvláště. Nejčtenější pozitivní indikátory vyšly „vrstevníci“, „otec“, „matka“ a „učitel TV na ZŠ“. Jako negativní činitel vyšel indikátor „učitel TV na SŠ“, který ovlivnil 39 % studentů SŠIS negativně. Nejoblíbenějšími pohybovými aktivitami studentů ve Dvoře Králové nad Labem jsou běh, posilování, cyklistika a plavání.

Na začátku praktické části byly stanoveny tři výzkumné otázky, přičemž na všechny se podařilo odpovědět. Výsledky pomáhají doložit, kteří činitelé ovlivňují



pozitivně a negativně středoškolskou mládež ve Dvoře Králové nad Labem. Výsledky pozitivních činitelů nebyly díky literatuře překvapující. Z čerpané literatury jsme již předem zjistili, kteří činitelé hrají v životech mládeže velkou roli.

## Referenční seznam

Blahutková, M., Dvořáková, Š., Sebera, M. & Sekot, A. (2004). *Kapitoly ze sportu*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-210-3531-5.

Boudon, R. (2004). *Sociologický slovník*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0735-3.

Cuberek, R. & Měkota, K. (2007). *Pohybové dovednosti, činnosti, výkony*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-1728-8.

Čačka, O. (2000). *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 80-7239-060-0.

Dobry, L. (2006). Bez vnitřní motivace žáků ničeho nedosáhneme. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72(4), 6-11. ISSN 1210-7689.

Dobry, L. (2006). Může ovlivnit vnitřní motivace dětí a dospívajících jejich vztah k pohybovým aktivitám? *Tělesná výchova a sport mládeže*. 72(2), 9-17. ISSN 1210-7689.

Fialová, D. (2013). *Zdravotní aspekty pohybové aktivity žen*. Brno: MSD. ISBN 978-80-7392-224-5.

Fialová, L., Flemr, L., Marádová, E., & Mužík, V. (2014). *Vzdělávací oblast Člověk a zdraví v současné škole*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 978-80-246-2885-1.

Hošek, V., Švamberk Šauerová, M. & Tilinger, P. (2017). *Projekty utváření pozitivního postoje dětí k pohybovým aktivitám*. Praha: Vysoká škola tělesné výchovy a sportu PALESTRA, spol. s.r.o. ISBN 978-80-87723-40-1.

Charvát, M. (2002). *Sociální aspekty sportovních aktivit*. Brno: Padio. ISBN 80-7315-029-8.

Jadnourek, J. (2001). *Sociologický slovník*. Praha: Portál s.r.o. ISBN 80-7178-535-0.

- Kouba, V. (1995). *Motorika dítěte*. České Budějovice: Pedagogická fakulta. ISBN 80-7040-137-0.
- Linhart, J., Petrusek, M., Vodáková, A. & Maříková, H. (1996). *Velký sociologický slovník*. Praha: Karolinum. ISBN 80-7184-164-1.
- Macek, P. (2003). *Adolescence*. Praha: Portál s.r.o. ISBN 80-7178-747-7.
- Marcus, B. H. & Forsyth, L. H. (2010). *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
- Měkota, K. & Novosad, J. (2005). *Motorické schopnosti*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 80-244-0981-X.
- Musilová, T. (2018). *Mapování indikátorů ovlivňující mládež při motivaci k pohybovým aktivitám v Poličce* (Bakalářská práce). Hradec Králové: PdF UHK.
- Mužík, V., Süß, V. (2009). *Tělesná výchova a sport mládeže ve 21. století*. Brno: Masarykova univerzita. ISBN 978-80-210-4858-4.
- Opršal, P. *Češi drží mnoho světových rekordů. Do „Guinnessovky“ nás dostali sportovci, sběratelé i kouzelník*. (online). Guinness, krajské listy, IDNES, BBC, YOUTUBE, 2018. Dostupné z <https://www.lui.cz/co-se-deje/14563-cesi-drzi-mnoho-svetovych-rekordu-do-guinnessovky-nas-dostali-sportovci-sberatele-i-kouzelnik>
- Sekot, A. (2003). *Sport a společnost*. Brno: Padio. ISBN 80-7315-047-6.
- Sekot, A. (2008). *Sociologické problémy sportu*. Havlíčkův Brod: Grada Publishing, a.s. ISBN 978-80-247-2562-8.
- Sigmundová, D. & Sigmund, E. (2011). *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-2811-6.
- Sigmundová, D. & Sigmund, E. (2015). *Trendy v pohybovém chování českých dětí a adolescentů*. Olomouc: Univerzita Palackého. ISBN 978-80-244-4839-8.
- Skorunková, R. (2013). *Základy vývojové psychologie*. Hradec Králové: Gaudeamus. ISBN 978-80-7435-2539.

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Univerzita Karlova v Praze: Karolinum. ISBN 80-246-1039-6.

Stackeová, D. (2009). Zdravotní benefity pohybových aktivit: východisko pro tvorbu doporučení pro mládež a dospělé. *Tělesná výchova a sport mládeže*. 75(1), 6-11. ISSN 1210-7689.

Vágnerová, M. (2000). *Vývojová psychologie*. Praha: Portál, s.r.o. ISBN 80-7178-308-0.

## **Seznam použitých obrázků, tabulek a zkratk**

Obrázek 1: Genderové rozdělení respondentů

Obrázek 2: Věk respondentů

Obrázek 3: Místo bydliště respondentů

Obrázek 4: Rozdělení respondentů podle typu školy

Obrázek 5: Počet respondentů v ročnících

Obrázek 6: Četnost provozování pohybových aktivit u respondentů

Obrázek 7: Provozování pohybové aktivity v místě bydliště

Obrázek 8: Indikátor otec

Obrázek 9: Indikátor matka

Obrázek 10: Indikátor sourozenci

Obrázek 11: Indikátor prarodiče

Obrázek 12: Indikátor škola

Obrázek 13: Indikátor učitel TV na ZŠ

Obrázek 14: Indikátor učitel TV na SŠ

Obrázek 15: Indikátor vrstevníci

Obrázek 16: Indikátor média

Obrázek 17: Indikátor možnosti pro provozování pohybových aktivit v místě bydliště

Obrázek 18: Internet a sociální sítě

Obrázek 19: Indikátor partner

Obrázek 20: Indikátor úspěchy českých sportovců

Obrázek 21: Indikátor ženský sportovní vzor

Obrázek 22: Indikátor mužský sportovní vzor

Tabulka 1: Četnost druhů pohybových aktivit

Tabulka 2: Průměrná hodnota indikátorů

Tabulka 3: Indikátory ovlivňující studenty v provozování pohybových aktivit

Zkratky: PA (pohybová aktivita), SŠIS (Střední škola informatiky a služeb), SŠ (střední škola), TV (tělesná výchova), ZŠ (základní škola)

# Seznam příloh

## Příloha 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Stephanie Walterová a studuji 3. ročník pedagogické fakulty Univerzity Hradec Králové. Obracím se na Vás s žádostí o vyplnění krátkého dotazníku, který je zaměřen na zjištění, do jaké míry se u studentů vybraných středních škol ve Dvoře Králové nad Labem na vztahu k pohybu a samotné pohybové činnosti v životě podílely vybrané osoby a instituce. Dotazník je anonymní, proto prosím o pravdivé a kompletní vyplnění všech otázek. Získané informace budou použity pro účely zpracování bakalářské práce.

**1. Pohlaví:**

- a) Žena
- b) Muž

**2. Věk:**

.....

**3. Vaše bydliště? (název obce, cca počet obyvatel)**

.....

**4. Na jaké střední škole studujete?**

- a) gymnázium
- b) střední škola informatiky a služeb
- c) pokud studujete SŠIS, napište  
obor.....

**5. V jakém jste ročníku?**

- a) 1. ročník
- b) 2. ročník
- c) 3. ročník
- d) 4. ročník

6. Kolikrát týdně ve svém volném čase provozujete záměrnou pohybovou aktivitu trvající déle než 30min? (Myšlena je pohybová aktivita ve smyslu záměrného trávení volného času, do které se nepočítá účelově lokomoční činnost - cesta do školy, na nákup, za příbuznými atd.)

- a) Méně než 1x týdně
- b) 1x týdně
- c) 2 – 3x týdně
- d) 4 – 5x týdně
- e) 6 – 7x týdně

7. Napište, jaký druh pohybové aktivity v tomto rozsahu vykonáváte? – možno uvést i více variant (např. hokej, tenis, fotbal, běh, plavání, lyžování, atd.)

8. Vykonáváte pohybovou aktivitu v místě vašeho bydliště?

- a) Ano
- b) Ne

9. Jak ovlivnily následující indikátory Vaši motivaci ve vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

Následující indikátory ohodnoťte pomocí stupnice 1 až 7 dle toho, jak Vás ovlivnily. Číslice 1 znamená maximálně negativně, 4 (nijak neovlivnily) a číslice 7 maximálně pozitivně.

Zakřížkujte vždy jednu odpověď v každém řádku.

Indikátory	Max. negativně			bez vlivu			Max. pozitivně
	1	2	3	4	5	6	7
Otec							
Matka							
Sourozenci							
Prarodiče							
Škola – celkové klima, akce							
Učitel tělesné výchovy na základní škole							
Učitel tělesné výchovy na střední škole							
Vrstevníci - kamarádi, spolužáci							
Média - TV, rozhlas, tisk							
Možnosti pro TVS dění v místě bydliště - sport. akce, klub, sportoviště, prostor							
Internet a sociální sítě - Facebook, Instagram aj.							
Partner							
Úspěchy českých reprezentantů							
Sportovní vzor - žena							
Sportovní vzor - muž							